6 M

Neue Gedanken

Zeitschrift

Der Anregung schlummernder Geisteskräfte zur Erlangung von Gesundheit, Glück und Reichtum gewidmet . . . . .

BAND III

Heft 13 bis 18

. . . Preis 5 Mark . . .

PSYCHOLOGISCHER VERLAG
BERLIN W. 8, FRIEDRICH-STRASSE 59/60

Feb. 13, 1931

INHALTS-VERZEICHNIS

HEFT 13:

Seite

Die praktische Anwendung der geistigen Wissenschaft. Von William Walker Atkinson . . . 287

Krankheit und ihre Behandlung . . 289

Ewige Jugend. Von Sydney Flower 289

Bienenstiche und Rheumatismus. Von Dr. H. A. Parkyn 290

Glanz und Wahrheit. Von Elizabeth Towne 291

Ein Erfolg der Milch-Diät. Von Sydney Flower 293

Wahrer Glaube. Von Ella Wheeler Wilcox 293

Im Garten der Gedanken. Von William Walker Atkinson . . . 295

Vedanta Yoga. Von einem westländischen Okkultisten 296

Lerne „Nein!" sagen! Von William Walker Atkinson 298

Seite

Der Seele Zuflucht. Von Hannah More Kohaus 299

Die Wunder der Allmacht. Von Uriel Buchanan 299

Wie man eingebildete Krankheit heilt 301

Zoismus. Von Leonard Hall . . . 302

Gedankensplitter. Von William Walker Atkinson 302

Die Gabe, lange zu leben 303

Die Phasen des Hypnotismus. Von Dr. Fredrik Bjornström 304

Das Glaubensbekenntnis eines Anhängers der geistigen Wissenschaft 306

Der tätige Mensch. Von William Walker Atkinson 306

Die Schlafseele. Von Dr. Paul Edwards 307

Briefkasten 308



HEFT 14:

	Seite
Suchet, so werdet ihr finden! Von William Walker Atkinson	311
Die richtige Wahl der Nahrungsmittel. Von Dr. Paul Edwards	312
Das Wirken der Gesellschaft für psychische Forschung in London. Von W. F. Cheney	313
Wessen Brot du ißt, dessen Lied singe!	318
Gleichgewicht. Von Ella Wheeler Wilcox	319
Lege deine Hand an den Pflug! Von William Walker Atkinson	320
Das unentdeckte Land. Von Ella Wheeler Wilcox	321
Die praktische Anwendung der geistigen Wissenschaft. Von William Walker Atkinson	321
Träge Lungen	324
Ich kann nicht! Von Leonard Hall	325
Das Gesetz des Seins. Von Elizabeth Towne	325
Forderung und Erfüllung	328
Lege deine Bürde nieder! Von Eleanor Kirk	329
Zahnheilkunde der Christlichen Wissenschaft	330
Vedanta Yoga. Von einem westländischen Okkultisten (Fortsetzung)	331
Preisgekrönte Definitionen der „Neuen Gedanken“	332
Suggestion als Heilmittel	334



HEFT 15:

Seite

Die praktische Anwendung der geistigen Wissenschaft. Von William Walker Atkinson . . . 335

Konzentration. Von Uriel Buchanan 337

Was die „Neuen Gedanken“ sind . 338

Geistige Siesta. Von Dr. Paul Edwards 338

Gedankensplitter. Von William Walker Atkinson 340

Briefkasten 341

Wache auf! Von William Walker Atkinson 344

Vedanta Yoga. Von einem westländischen Okkultisten (Fortsetzung) 345

Seite

Im Vorraum des Himmels. Von Mary F. Haydon 346

Geistige Bildung 349

Die Mittagshöhe im Alter der Frau. Von Ella Wheeler Wilcox . . 350

Eine Charakteristik großer Charaktere 351

Individualität — nicht Persönlichkeit. Von William Walker Atkinson 352

Das Wirken der Gesellschaft für psychische Forschung in London. Von W. F. Cheney 353



HEFT 16:

Seite

Sei wahr gegen dich selbst! Von William Walker Atkinson . . . 359

Mein Traumland. Von Ella Wheeler Wilcox 360

Mittel zur Bekämpfung der Furcht. Von Elizabeth Towne 361

Gedankensplitter. Von William Walker Atkinson 363

Stehe fest! Von William Walker Atkinson 363

Konzentration. Von Uriel Buchanan (Fortsetzung) 364

Vedanta Yoga. Von einem westländischen Okkultisten (Fortsetzung) 366

Ein neues Ziel 367

Der richtige Kreislauf. Von Elizabeth Towne 368

Der Sieg des Wissens 369

Glaube und Einbildungskraft. Von Uriel Buchanan 370

Die praktische Anwendung der geistigen Wissenschaft. Von William Walker Atkinson . . . 371

Die Pflege der Augen. Von Dr. med. David H. Reeder 372

Richtiges Denken und freies Atmen 374

Wie der Erfolg kommt. Von William Walker Atkinson 374

Der Ursprung von Wundern . . . 376

Selbstachtung und Selbstbewußtsein. Von Ella Wheeler Wilcox . . 376

Innerliche Schönheit. Von William Walker Atkinson 377

Praktisches Unterbewußtsein. Von Lillie Duncan 378

Briefkasten 379



HEFT 17:

Seite

Das Wirken der Gesellschaft für psychische Forschung in London. Von W. F. Cheney 383

Die praktische Anwendung der Hypnose in einer Irrenanstalt . 387

Gehe vorwärts! Von William Walker Atkinson 387

Eine analysierte Erklärung der „Neuen Gedanken". Von Prof. Elmer Gates 388

Erfolg 389

Gedankensplitter. Von William Walker Atkinson 389

Die Vorteile richtigen Denkens. Von Ella Wheeler Wilcox . . 390

Weisheit und Macht 392

Die praktische Anwendung der geistigen Wissenschaft. Von William Walker Atkinson . . . 393

Der Geist beherrscht den Körper . 394

Seite

Telepathie und Geistes-Heilung. Von C. W. Leadbeater 395

Die Kinder genialer Menschen . . 397

Das Wirken der Gesellschaft für psychische Forschung in London. Von W. F. Cheney 398

Unser Körper 402

Schritt für Schritt. Von William Walker Atkinson 402

Lasse dich nicht entmutigen! Von Edgar Wallace Conable 404

Briefkasten 404

Der erste Augenblick 408

Sei gut! Von William Walker Atkinson 409

Das unbegrenzte Selbst. Von Elizabeth Towne 410

Der pädagogische Wert des Hypnotismus 413

Sei unerschütterlich! Von Ella Wheeler Wilcox 414



HEFT 18:

Seite

Armut schändet. Von Anna Van Vredenburgh 415

Herbstgedanken. Von Uriel Buchanan 415

Schlichte Lebensweise. Von Elizabeth Towne 416

„Rührt euch!“ Von William Walker Atkinson 418

Die Stimme des Geistes 419

Eine zeitgemäße Warnung. Von Ella Wheeler Wilcox 420

Die praktische Anwendung der geistigen Wissenschaft. Von William Walker Atkinson . . . 421

Lebensweisheit für den Hausgebrauch. Von William Walker Atkinson 423

Die schaffende Macht im Menschen. Von Fred Burry 423

Telepathie-Versuche 424

Telepathie und Geistesheilung. Von C. W. Leadbeater 425

Seite

Die Macht des Gedankens. Von A. Victor Segno 429

Gedankensplitter. Von William Walker Atkinson 430

Krankheit, Immoralität und Sünde. Von Dr. Paul Edwards 431

Materie und Leben 432

Rohe Nahrungsmittel 433

Vergeltung. Von Ella Wheeler Wilcox 434

Kopf nach Norden! 435

Gedankensplitter. Von William Walker Atkinson 435

Verlust und Gewinn 436

Briefkasten 436

Unsere Zugehörigkeit zu Gott in der Natur. Von Uriel Buchanan 440

Richtiges Atmen als göttliches Gebot. Von Dr. Paul Edwards . 441

Wähle! 442



Neue Gedanken

Band III. Januar 1905. Heft 13.

Die praktische Anwendung der geistigen Wissenschaft.

Von William Walker Atkinson.*)

2. Lektion.

Sir Thomas Buxton, der erfolgreiche Agitator gegen die Negersklaverei, sprach einst folgende bemerkenswerten Worte: „Je länger ich lebe, desto fester wird in mir die Überzeugung, daß der große Unterschied zwischen Menschen u. Menschen, zwischen den schwachen und den mächtigen, den hervorragenden u. unbedeutenden, allein in dem Vorhandensein oder Mangel von Kraft des Willens und unerschütterlicher Entschlossenheit besteht. Ist ein Plan gefaßt und reif geworden, gibt es nur Sieg oder Tod. Mit jenen Eigenschaften erreicht man alles, was in der Welt erreicht werden kann. Weder Talente noch besonders günstige Umstände oder Glückszufälle dürften einen Menschen im Leben vorwärts bringen, wenn der energische Wille fehlt."

Die Psychologen mögen in ihren Theorien über die Natur des Willens einander widersprechen so viel sie wollen, keiner von ihnen wird die wundersame Macht des Willens oder seine Notwendigkeit zum Erfolge leugnen. Wohl allen Menschen imponiert die Macht eines wahrhaft starken Willens — sie alle sehen es mit Staunen und oft mit heimlichem Neid, wie ein eiserner Wille die größten Hindernisse überwindet. Wenige aber nur begreifen es, daß Willenskraft erworben werden kann, daß der Wille sich entwickeln und stark machen läßt. Manche behaupten, sie könnten Wunderdinge tun, wenn sie einen starken Willen besäßen; doch anstatt den Versuch zu machen, einen eignen Willen sich anzueignen und ihn mehr und mehr zu stählen, begnügen sie sich damit, ihren Mangel an Energie seufzend zu beklagen.

Jenen wenigen, die eingehend über den Gegenstand nachdenken, dämmert bald die Erkenntnis, daß Willenskraft mit allen ihren schlummernden Möglichkeiten und ihrer gegewaltigen Macht zu erwerben ist und sich ganz nach Wunsch kontrollieren, dirigieren und anwenden läßt. Es kommt garnicht darauf an, welche Anschauungen man über die Art des Willens hegt, Hauptsache ist, einen Willen zu haben und ihn in vernunftgemäßer Weise zu trainieren. Die befriedigenden Resultate werden nicht ausbleiben.

Ich selber muß mich zu einer etwas seltsamen Willenstheorie bekennen. Meiner Überzeugung nach besitzt fast jeder normale Mensch einen ziemlich starken Willen, und er hat nur nötig, seinen Geist zu erziehen, um Gebrauch davon zu machen. In den höheren Regionen jedes Menschengeistes lagert ein beträchtlicher Vorrat von Willenskraft und wartet darauf, Verwendung zu finden. Der Willensstrom läuft an den psychischen Drähten entlang und es ist weiter nichts nötig, als den geistigen Konduktor in Bewegung zu setzen, um so viel Kraft, wie man braucht, zur Verfügung zu haben. Der Vorrat ist in gewissem Sinne unbegrenzt, denn unsere kleine Ersatzbatterie steht mit der gigantischen Kraftstation des Universums in Verbindung und die ist unerschöpflich. Unser Wille braucht also nicht trainiert

*) Siehe Band II, Seite 269 u. 270.

zu werden, wohl aber unser Geist. Dieser ist das Werkzeug, durch welches die Willenskraft sich manifestiert. Ihre mehr oder minder reichliche Zufuhr richtet sich nach der Qualität des Instruments. Vom Leser erwarte ich jedoch nicht, daß er meine Theorie unbedingt akzeptiert. Wem sie nicht zusagt, der halte getrost an seiner bisherigen Auffassung fest. Meine Lektionen passen sich der einen Lehre so gut an wie der andern.

Wer nun seinen Geist derart geschult hat, daß er der Willenskraft gestattet, sich bei geeigneter Gelegenheit zu offenbaren, eröffnet sich selbst die großartigsten Möglichkeiten. Er gewinnt nicht nur Einfluß und Macht über viele seiner Mitmenschen, er entdeckt auch an sich Fähigkeiten, Talente und Anlagen, deren Existenz er kaum ahnte, und die er nun zu seiner Freude und seinem Vorteil pflegen und verwerten kann. Das Geheimnis des Willens ist der Zauberschlüssel, der alle Türen öffnet.

Es sind schon viele vortreffliche Bücher und Essays über dies Thema geschrieben worden. Doch obwohl alle in enthusiastischen Ausdrücken das Loblied der Willenskraft und Willensmacht singen, wissen nur wenige etwas davon zu sagen, auf welche Weise man diese wertvolle Macht sich aneignen kann. Denn es gibt leider sehr viele Menschen, die keinen oder doch nur einen ganz schwachen Willen haben resp. von der in ihnen aufgespeicherten Willenskraft nichts fühlen und somit keinen Gebrauch davon zu machen verstehen. Einige der Schriften geben zwar Anleitung, wie man seinen Willen stärken kann, aber zum größten Teil ist versäumt worden, auf die Tatsache hinzuweisen, daß in der Autosuggestion das Mittel zu erblicken ist, mit dessen Hilfe der Geist zu einem willfährigen und brauchbaren Instrument der wachgerüttelten Willenskraft zurechtgestutzt zu werden vermag.

In meiner Artikelserie will ich einen Plan für autosuggestive Arbeit aufstellen, nach welchem alle, die ihren Geist bezw. ihren Willen zur richtigen Entfaltung bringen wollen, sich richten können. Wenn sie sorgfältig und gewissenhaft die Vorschriften befolgen, werden sie von Anfang an Resultate oder doch wenigstens Fortschritte konstatieren. Es ist keine allzuschwere Arbeit, aber sie erfordert Ausdauer und unbedingten Glauben. Der Zwang zum Glauben ist allerdings nur für den Beginn von nöten, damit die Sache mit vollem Ernst in Angriff genommen wird. Sobald sich der erste Erfolg gezeigt hat und man erkennt, daß die Mühe sich wirklich verlohnt, ist der Glaube ganz von selbst da. Nur zur Ausdauer muß man sich beständig zwingen. Ich will es versuchen, den Schüler von kleinen Siegen zu großen Triumphen zu führen.

Für jeden Monat will ich eine kleine Aufgabe stellen, der man sich mit voller Hingabe widmen muß. So soll z. B. zunächst die Autosuggestion heißen: „Ich mache Gebrauch von meiner Willenskraft!"

Sprich diese Worte verschiedene Male ernst und bestimmt aus. Wiederhole sie im Lauf des Tages häufig, wenigstens einmal in der Stunde, besonders aber, wenn du irgend etwas vor hast, dessen Ausführung einigen Aufwand von Willenskraft erfordert. Ebenso wiederhole den Ausspruch mehrere Male vor dem Einschlafen, nachdem du dich bereits zur Ruhe niedergelegt hast. Diese Worte bedeuten jedoch nichts, wenn sie nicht von intensivem Denken begleitet werden. Die Gedankenkonzentration ist dabei die Hauptsache. Die Worte sind nur die Pflöcke, um die sich der Gedanke schlingt. So denke beim Aussprechen des kurzen Satzes mit ganzer Intensität an das, was er bedeutet, und meine auch stets, was du sagst. Du mußt das feste Vertrauen haben, daß der Erfolg kommen wird. Vergegenwärtige es dir beständig, daß deine Vorratsbatterie an Willenskraft funktioniert, so oft du sie in Anspruch nimmst. Bald wirst du dann die Wahrnehmung machen, daß der Gedanke sich zur Tat gestaltet. Du wirst ein Wachsen deiner Kraft mit jeder Widerholung der autosuggestiven Worte spüren. Es wird dir leicht werden, Schwierigkeiten zu überwinden und schlechte Gewohnheiten abzulegen, und du wirst selber staunen, wie angenehm verändert sich dir dein Leben gestaltet.

Die erste Übung zur Entwicklung des Geistes durch den Willen ist einfach aber wirkungsvoll. Sie besteht darin, daß der Schüler mindestens eine unangenehme Sache an jedem Tage während eines Monats erledigt. Gibt es in deiner täglichen Beschäftigung irgend eine Arbeit, eine Obliegenheit, die dir in hohem Grade zuwider ist und der du dich, wenn möglich, am liebsten entziehst, dann sei versichert, daß sich dir keine bessere Gelegenheit bietet, deinen Willen zu stählen, als durch

freudige Ausführung dieser widrigen Aufgabe. Du sollst dabei aber nicht das Gefühl haben, als opfertest du dich. Nicht zur Opferwilligkeit oder gar zur Resignation soll diese Aufgabe erziehen, sondern ihr Zweck ist einzig und allein die Beherrschung des Willens. Jeder kann etwas Angenehmes fröhlich verrichten, aber es erfordert eine ganz ordentliche Dosis Willenskraft, mit heitrem Sinn einer Verpflichtung nachzukommen oder vielmehr eine Arbeit bereitwilligst zu übernehmen, die einem lästig und widerwärtig ist. Wie wertvoll solche Art Selbstzucht ist, dürfte sich bald genug erweisen. In der nächsten Lektion werde ich erläutern, weshalb ich ein scheinbar so unbilliges Verlangen an den Willens-Reflektanten stelle. Zum Scherz geschieht es wahrlich nicht. Wer sich dieser Übung nicht unterziehen mag, der verzichte nur von vornherein darauf, Willenskraft zu erlangen und begnüge sich damit, sein Leben lang ein Schwächling zu bleiben.



Krankheit und ihre Behandlung.

Die Beweise mehren sich beständig, daß die fortschreitenden Denker unter den praktizierenden Medizinern allmählich dazu gelangen, Krankheiten und ihre Heilung von jenem Standpunkt aus zu betrachten, der die Theorien der metaphysischen Schule charakterisiert. Eine eklatante Illustration hierfür lieferte in Liverpool der berühmte Chirurg Sir Frederick Treves in einem Vortrag über alte und neue medizinische Anschauungen. Er wies auf die eigenartigen Begriffe hin, die man sich in früheren Zeiten von Krankheiten machte. Da galt jedes Übel für ein boshaftes Wesen, von dem der Leidende besessen wurde, das ihn aus reiner Schadenfreude quälte und peinigte. „Dann" — fuhr er fort — „kam die Zeit, da man viele der sogenannten Symptome einer Krankheit für die Äußerungen einer natürlichen, sich selber vollziehenden Heilung ansah. Ja, man betrachtete das Übel an und für sich als etwas Heilsames, Gutes, das den Körper von schädlichen Stoffen befreit und einen Zellenwechsel herbeiführt, der nur von Vorteil sein kann. So darf man z. B. in einer Entzündung des Bauchfells, einst als eines der gefährlichsten, todtbringenden Übel gefürchtet, einen meist glücklich vorübergehenden Zustand erblicken, der für den davon befallenen Menschen nur Gutes im Gefolge hat. Es ist eben die Methode der Natur, auf solche Weise heilbringend zu wirken, und sie hat diese Wirkung in Millionen von Fällen bewiesen. So weit der Unterleib in Betracht kommt, ist die erwähnte Krankheit geradezu ein lebensverlängernder Prozeß. Wenn seine Möglichkeit der Menschheit versagt bliebe, würde dem gesamten Geschlecht das Aussterben drohen." Die Ansichten dieses gewiß aufgeklärten Mannes, dieser hervorragenden Autorität der alten Schule, sollten eigentlich jene Anhänger der modernen Arzneikunde bekehren, die bisher nichts als argen Blödsinn in Metaphysik sahen.



Ewige Jugend.

Von Sydney Flower.

Das schmeichelhafte Maß von Aufmerksamkeit, dem die vorhergegangenen Artikel über „Ewige Jugend" bei unsern Lesern begegneten, veranlaßt mich, dies fesselnde Thema weiter zu verfolgen.

Ich sagte bereits, wie man sich vielleicht entsinnen wird, in einer früheren Abhandlung, daß unsere Erinnerungen, die beständigen Gedanken an Vergangenes, unserm Äußern den Stempel aufdrücken und uns alt machen. In einem theoretischen Kursus legte ich dar, wie durch Einatmung von Sauerstoff das Gedächtnis, sofern es sich mit längst hinter uns liegenden Erlebnissen beschäftigt, sozusagen erwürgt werde, indem gleichzeitig mit dem Verbrennen und Erneuern verbrauchter, unnützer Gewebe auch alte, modrige Gedanken zerstört werden und neue, frische an ihre Stelle treten lassen. Daß diese Theorie von einzelnen weniger kühnen Geistern unter euch mit spöttisch zweifelndem Lächeln aufgenommen wurde, beweist nichts für oder gegen ihre Wirksamkeit. Im Gegenteil, ganz ideell und unparteiisch beurteilt, erscheint mir meine Entdeckung, gerade weil sie teilweise offenkundigen Spott herausforderte, was ja anfänglich stets das Schicksal einer neuen Wahrheit ist, noch bedeutend wichtiger als zuvor.

* * *

Einige kurze Anregungen in bezug auf meine Behauptung, das Altern sei ein durchaus beeinflußbarer und verbesserungsfähiger physischer Zustand, werden hoffentlich den Leser nicht langweilen. Es wird wohl von keinem Psychologen in Arede gestellt werden, daß eine beständige wechselseitige Einwirkung von Geist auf Körper und von Körper auf Geist stattfindet. Glaubt man aber dies, dann kommt man notgedrungen zu der Schlußfolgerung, daß die Seele unsern ganzen physischen Menschen erfüllt, und somit dürfte kein Teil unseres Körpers ohne seinen eigenen unabhängigen Willen sein. Freilich, eine etwas starke Zumutung, dieser verwegenen Voraussetzung ohne weiteres zustimmen zu sollen! Doch wer jetzt nicht mithält, den gewinne ich sicher mit der Zeit für meine Anschauung, die ihm einst ebenso klar und selbstverständlich dünken wird wie mir.

So nehme ich als Tatsache an, daß in meinem kleinen Finger ein Hirn vorhanden ist, denn Hirn und Nervensubstanz sind identisch. Mit andern Worten gesagt, glaube ich, daß jeder meiner Finger selbständig zu denken vermag. Vorausgesetzt nun, daß diese Fingergedanken es sich nicht einfallen lassen, rebellisch zu werden, ist ihre Denkfähigkeit ein wertvolles Eigentum des Gemeinwesens. Sollte aber der einzelne Finger anmaßend werden, durchdrungen von seiner individuellen Wichtigkeit sich stolz aufblähen und seinen eignen Willen entgegen dem des physischen Ganzen behaupten, dann bringt er die Verwirrung des Aufruhrs in den Körper und macht einen Angriff auf die Macht des Zentralwillens. Dieser sieht sich genötigt, um die Rebellion niederzuhalten, seine Kräfte zu verbrauchen, was eigentlich deren Vergeudung bedeutet. Wird die Empörung eine allgemeine, verbreitet sie sich von den Gliedern auf die innern Organe, beteiligen sich Herz und Nieren, Leber und Lunge an dem Aufstand, so sind die Konsequenzen schrecklich. Der ganze Körper wird krank und elend.

Der Kraftaufwand, mit dem der Zentralwille seine rebellischen Vasallen zur Raison zu bringen sich bemüht, ist erstaunlich und unermeßlich. Eine so unausgesetzte Inanspruchnahme der Willenskraft verlangt gebieterisch ein Zuhilfekommen der Reservemacht, und diese ist nichts anderes als die Energie, aus der die Jugend sich bildet und erneuert. Die Verschwendung dieses kostbaren Materials rächt sich furchtbar. Der gesamte Organismus gerät in Verfall, da er unter solchen Umständen unfähig ist, seine gewohnte Arbeit: die Wiederherstellung der verbrauchten Gewebe — zu verrichten. Und wenn die Sachen so stehen, das Gemeinwesen derart gefährdet ist, rate ich dringend reinen Tisch zu machen, was am wirksamsten mit Hilfe des Sauerstoffs geschieht. Da erfolgt eine gründliche Säuberung von altem Gedankenmaterial; geistiger und physischer Abfall geht in Flammen auf, und aus der Asche dieses Freudenfeuers erhebt sich das Versprechen der Reue und Besserung von seiten der dem Zentralwillen untergeordneten Intellekte.

Bienenstiche und Rheumatismus.

Von Dr. H. A. Parkyn.

Viele Leute glauben, der Bienenstich sei ein Heilmittel bei Rheumatismus. Jch fühle mich nicht berechtigt zu der Behauptung, dem Stich jenes fleißigen Insekts könne keine Heilkraft innewohnen. Doch wenn ich mir vergegenwärtige, wie viele tausend von rheumatischen Schmerzen geplagte Menschen dadurch Linderung und Heilung fanden, daß sie Messingringe trugen oder Roßkastanien in die Tasche steckten, daß sie durch Feuer erschreckt wurden oder sich von Anhängern der suggestiven Therapie, der christlichen Wissenschaft, der magnetischen Heilkraft usw. behandeln ließen — in allen Fällen also ausschließlich die Suggestion die Heilerin war —, dann ist es nur gerecht, anzunehmen, daß auch in den wenigen vereinzelt dastehenden Fällen, wo man zum Bienenstich seine Zuflucht nahm, die Suggestion die Kur bewirkte.

Wie wenig der Bienenstich an und für sich mit der Heilung gichtischer Leiden zu tun hat, möge folgendes wahre Geschichtchen beweisen. Ein Bienenzüchter hatte das Malheur, bei der Arbeit einen Bienenkorb umzustoßen. Er wurde von den Insekten arg zerstochen. Seit Jahren litt der Mann an Rheumatismus. In seiner Angst vergaß er vollkommen seine Schmerzen, die ihn sonst sogar am schnelleren Gehen hinderten, und rann-

te wie besessen davon. Sein Rheuma hatte ihn von dem Moment an verlassen und kehrte auch nicht zurück. Der Geheilte war natürlich fest überzeugt, daß allein die Bienenstiche ihm geholfen hatten. Er besaß einen Freund, dem die Gicht bereits die Glieder verkrüppelt, und der sich seit Jahren nur mit Mühe fortbewegte. Dieser Unglückliche kam nun auf die Idee, es ebenfalls mit den Bienen zu versuchen. Ein anderer Bienenkorb wurde absichtlich umgeworfen und der bedauernswerte Krüppel ließ mit wahrhaft bewunderswerter Unerschrockenheit den zornigen Insektenschwarm über sich herfallen. Sein Opfermut hatte aber leider nicht den ersehnten Erfolg. Er wurde beinahe zu Tode gestochen, ehe sein Freund ihn zu retten vermochte. Das schmerzhafte Leiden jedoch war nicht geschwunden.



„Glanz und Wahrheit."

Von Elizabeth Towne.

In alten Zeiten trugen die jüdischen Priester genau über dem Herzen eine Art Orakel, das auf geheimnisvolle Weise den Willen Gottes kundtat. Ihr Brustschild war mit zwölf Edelsteinen verziert, die nach dem von ihnen ausstrahlenden Glanze „Urim" und nach ihrer mysteriösen Wirkung „Thummim" hießen. In hebräischer Sprache bedeuten diese Worte „Glanz und Wahrheit", Luther übersetzte sie dagegen mit „Licht und Recht".

Wurde das Volk Israel von Feinden bedrängt und wußte man sich garnicht mehr zu helfen, dann befragten die Hohenpriester das Orakel, d. h. sie wandten sich an Gott um Auskunft und Rat, die ihnen durch die Wundergemmen zuteil wurden. Nachdem sie sich gereinigt und gebetet hatten, stellten sie an den Allerhöchsten die Frage, ob das Volk dies oder jenes tun sollte. Aufmerksam beobachteten sie darauf die Urim und Thummim-Juwelen. Blieben diese glanzlos und undurchsichtig, so bedeutete es ein „Nein". Leuchteten die Steine aber plötzlich in strahlendem Feuer auf, dann wußte man, das Gott „Ja" antwortete. Und fortan wurde es den verzagten Menschen auch heller im Herzen und mit neuem Mut gingen sie hin und taten, wie der Allmächtige ihnen geheißen.

Im Anschluß hieran möchte ich meinen Lesern ein anderes, gleichfalls von einem geheimnisvollen Orakel handelndes Geschichtchen erzählen, das in unserm modernen, aufgeklärten Säkulum einer Frau passierte, deren Name in der Öffentlichkeit viel genannt wird. Diese Frau berichtet: „Eines schönen Morgens war ich mit einer kleinen Hausarbeit beschäftigt, als mir plötzlich der Einfall kam, eine etwas entfernt wohnende Freundin zu besuchen. Nach Erledigung meiner häuslichen Pflichten begann ich in fröhlicher Stimmung Toilette zu machen. Ehe ich fertig war, kam mit einem Mal eine solche Niedergeschlagenheit über mich, daß ich verwundert innehielt. Schließlich zog ich mich vollständig an und suchte mir einzureden, es sei Einbildung, mich so niedergeschlagen zu fühlen. Die auf meinem Gemüt lastende düstere Wolke wich jedoch nicht. Trotzdem setzte ich entschlossen meinen Hut auf, zog einen Handschuh an und mit dem andern in der Hand öffnete ich die Türe. Da bemächtigte sich meiner ein so wehes Angstgefühl, daß ich ganz erschrocken ins Zimmer zurücktrat, mich niedersetzte und fast laut ausrief: „Gott, was soll das nur bedeuten!?" Noch heute bin ich fest überzeugt, daß ich die deutliche, bestimmte Antwort vernahm: „Bleibe zuhause!" Ohne zu zögern legte ich Hut und Paletot ab und empfand dabei eine solche Erleichterung, daß mir zu Mut war, als schreite ich über Luft. Anfangs glaubte ich nun, die seltsame Stimme (ich nenne es Stimme, da mir eine genauere Bezeichnung fehlt) hätte mich am Fortgehen gehindert, weil vielleicht jemand kommen würde, der dringend meiner Hilfe bedurfte. Als aber der ganze Tag und auch die Nacht verging, ohne einen Hilfesuchenden zu bringen, schalt ich mich bereits albern, auf so vage Empfindungen Wert gelegt zu haben. Am nächsten Morgen jedoch erfuhr ich, daß der Zug, den ich zu meinem Ausflug unbedingt benutzt haben würde, von einer furchtbaren Katastrophe getroffen wurde, bei der viele

Passagiere den Tod fanden oder schrecklich verletzt wurden. Dies ist nur eine meiner häufigen Erfahrungen solcher Art." Was mich persönlich anbetrifft, könnte ich von manchem ähnlichen Erlebnis Kunde geben.

Gott hat in jedem Menschenherzen ein „Urim und Thummim" errichtet, das uns als treuester Führer durchs Leben geleitet. Sein Glanz erleuchtet unser Hirn, wenn wir ratlos am Wege stehen, wenn wir im Begriff sind zu straucheln oder wenn eine Gefahr uns droht. Wer auf diese stets im rechten Moment aufblitzende Helligkeit nur achten will, wird sie immer wahrnehmen; dank ihrer kann er seinen Leib und seine Seele vor manchem Schaden bewahren.

Die Menschen vergangener Zeiten waren meist zu stumpfsinnig und materiell. Sie tappten solange im Dunkeln, bis sie in alle möglichen Ungelegenheiten und Widerwärtigkeiten hineingeraten waren. Es dünkte sie selbstverständlich, fern von Licht und Glanz zu vegetieren; ihrer beschränkten Ansicht nach war es das Los des gewöhnlichen Sterblichen, in Staub und Dämmerung zu verharren, und nur im äußersten Notfall wagten sie sich furchtsam in die Nähe des Lichts. Wußten sie mit ihren Sorgen nicht mehr aus und ein, dann wuschen sie den Staub ab und begaben sich barfüßig zu einem Gottgeweihten, damit er durch Vermittlung des Juwelen-Orakels auf seinem Brustschild um Erleuchtung für sie bitten sollte.

Niemals ahnten diese Leute, daß jeder von ihnen ein Licht-Orakel in der eignen Brust trug — ein Orakel, das nur enthüllt und befragt zu werden brauchte. Nicht von ihrem Körper und ihrer Kleidung allein, auch von ihrem Geiste hätten sie den Staub waschen sollen. Sie würden dann erkannt haben, daß sie selber im Besitze eines „Urim und Thummim" waren, das weit heller strahlte als die Gemmen auf der Brust des Hohenpriesters.

„Es gibt ein Licht, das jeden Menschen erleuchtet, der auf die Welt kommt." Und dies ist nicht das Licht des Verstandes, sondern das Licht, das den Verstand erleuchtet.

Jenes hehre Licht aber schimmert keineswegs Hinz und Kunz sichtbar an der Brust. Es glüht verborgen in unserm tiefsten Innern. Tun wir recht, so strahlt und glänzt es so intensiv, daß freilich auch ein Abglanz auf unserm Antlitz wahrzunehmen ist. Sobald wir dagegen etwas Unkluges oder gar Böses beginnen wollen, verdunkelt es sich und düstre, schwere Wolken lagern auf unserm Gemüt und rufen uns „Nein" zu.

Geht der so eindringlich Gewarnte trotzdem auf dem Pfade des Unrechts weiter, so verdichten sich die unheilschwangeren Schatten immer mehr, sie hüllen das Licht in seiner Brust in einen undurchdringlichen Nebel und lasten wie Bleigewichte auf seiner Seele. Er ist melancholisch, sagen wir. Sein Herz ist schwer, heißt es. In grimmigem Trotz klagt der Törichte nun sein „Schicksal" an und rast schließlich wie toll und blind die abschüssige Bahn entlang bis zu seinem „bösen Ende".

Er ist einer von denen, die sich selbst nie verstehen. Ihm ging die Erkenntnis nicht auf, daß der Lichtpunkt in ihm sein kostbarster Besitz ist, der blinkende Stern, der ihn einzig zu seinem Heil führen konnte. So verbirgt mancher die wunderbare Leuchte in seinem Innern unter Schutt und Staub, in dichtem Gewölk von Zweifel, Furcht, Mißtrauen und Unklugheit. Er merkt nicht auf, und die Nichterkenntnis seines wertvollen Talismans verschuldet es, daß er mit offenen Augen, die aber nicht sehen wollen, in sein Verderben rennt.

Bald ist er so daran gewöhnt, unter beständig verdüstertem Himmel zu leben, daß er kaum noch weiß, wie einem zu Sinnen sein könnte, wenn man ein leichtes, frohes Herz hat. Er will sich selbst betäuben, indem er viel und laut lacht, indem er den Übermütigsten bei den festlichen Gelagen spielt und sich beharrlich einredet, es ergehe ihm ausgezeichnet.

Da er sein Licht verdunkelt hatte, wurden seine Handlungen allein von dem durch das wilde Leben recht verwirrten Verstande diktiert. Er machte Fehler über Fehler und endlich kam der Krach. Nun stand er urplötzlich still und entdeckte sein schweres Herz und das schwarze Gewölk, das ihn schon so lange bedrückt hatte.

Aber mitten in seiner Verzweiflung entdeckte er auch noch etwas anderes: das unschätzbare Kleinod — das „Urim und Thummim" — das Wunderlicht in seiner Brust! Nun pries er die Katastrophe, die über ihn hereingebrochen war, als das Beste, was Gott ihm schicken konnte. Sein Unglück war das Medium, durch das er den rechten Lebenspfad und die Wahrheit

und das Licht seiner eigenen Seele fand. Jetzt wandelt er beglückt und beglückend in diesem Licht und braucht keine Katastrophen mehr zu befürchten.

Man wird das Erzählte vielleicht für phantastische Symbolik halten. Es ist keine. Die kleine Geschichte habe ich aus dem wirklichen Leben gegriffen und so kurz und anschaulich wie nur möglich darzustellen gesucht.

Ich kann es nur immer wieder betonen, daß jeder von euch das wundersame Licht, das durch alle Wirrnisse des Daseins leitet, mit sich herum trägt. Keiner unter euch hat es nötig, in schwierigen Lebenslagen von andern Rat einzuholen. Er befrage nur getrost sein eignes Orakel, es wird ihm stets die rechte Antwort geben. Aber es muß still um dich sein, wenn du deine Frage stellst. Ziehe dich in die Einsamkeit zurück und gebiete Wind und Wogen deiner Erregung Schweigen, Ruhe! Friede muß um und in dir sein, und dann ziehe mit leiser Hand die Hülle von dem Juwelenschatz in deiner Brust. Strahlt und funkelt er in seiner ganzen Glorie oder bleibt er matt und glanzlos, so weißt du, was du zu tun oder zu lassen hast.



Ein Erfolg der Milch-Diät.

Von Sydney Flower.

Eine so starke Passion für erwiesene Tatsachen, wie sie in dem Herzen meines Freundes Haggard glüht, dürfte selten zu finden sein. Diese Leidenschaft treibt ihn dazu, sich jederzeit als Experimentierobjekt zur Verfügung zu stellen, wenn es gilt, die Beweise für den Wert irgend einer Kur, einer besonderen Lebensweise oder einer neuen Art von Körperpflege zu liefern.

* * *

Haggard trug noch bis vor kurzem seinen Namen (zu deutsch: hager, dürr) mit wirklicher Berechtigung. Er war in der Tat mager zum Erschrecken. Heute ist er rund und wohlgenährt. Seit etwa einem halben Jahr nimmt der gute Mann nämlich keine feste Nahrung mehr zu sich, sondern lebt ausschließlich von Milch. Er begann mit 8 bis 9 Litern täglich und bringt es jetzt mit Leichtigkeit auf 10 und 11 Liter.

* * *

Als ich diesen begeisterten Anhänger der Milchdiät vor einigen Tagen besuchte, fand ich ihn in bester Laune müßig dasitzen.

„Sie scheinen viel Zeit zu haben", bemerkte ich.

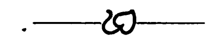
„Im Gegenteil", erwiderte er, „ich bin den ganzen Tag eifrig mit Trinken beschäftigt".

„Wie machen Sie es nur möglich, ein solches Quantum zu bewältigen?" fragte ich.

Ehrlich gestand er: „Das weiß ich selbst nicht. Auf irgend eine mir geheimnisvolle Weise bringe ich es eben fertig. Aber wie Sie sehen, tue ich ja auch weiter nichts als Milchtrinken. Wohin ich mein Auge richte, erscheint mir alles wie in einem milchigen Nebel. Ich fühle mich dabei so wohl und so gutmütig und liebenswürdig, daß ich mich kaum wiedererkenne. Fortwährend überrasche ich mich beim Pläneschmieden und Nachgrübeln, wie und womit ich der ganzen Menschheit am besten nützen könnte".

* * *

Die philantropische Neigung Haggards gab mir zu denken. Er scheint sich nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich sehr verändert zu haben. Sollte das Vertilgen seiner Milchfluten in der Tat eine so fromme Denkungsart bei ihm erzeugt haben? Erstaunlich auch dünkt mich die Wirkung der Milchdiät auf die physische Beschaffenheit des Mannes. In einem Zeitraum von zwei Wochen stieg sein Körpergewicht von 81 auf 90 Kilogramm, während sein Brustumfang sich um 3 Zoll vermehrte, das Maß um den Leib $3^1/_2$, um den Schenkel $1^1/_4$ und sogar um den untern Arm 1 Zoll zugenommen hatte. Das will doch gewiß etwas heißen! Es hat wirklich den Anschein, als ob ein Milchkur-Sanatorium sich glänzend rentieren würde.



Wahrer Glaube.

Von Ella Wheeler Wilcox.

Als ich an einem schönen Frühlingstage durch eine blühende Gegend Neuenglands im Nordosten der Vereinigten Staaten fuhr, wo die Kirchtürme fast so zahlreich sind wie Bäume, studierte ich mit Interesse die Gesichter der während meiner zweistündigen Fahrt aus- und einsteigenden Passagiere.

Das Wetter war prächtig und hatte besonders zahlreich Frauen und junge Mädchen verlockt, die kleinen Ortschaften, durch die der elektrische Straßenbahnwagen seinen Weg nahm, zu verlassen, um in der nächsten größeren Stadt Einkäufe oder Besuche zu machen.

Aus allen Klassen rekrutierten sich diese Vertreterinnen des schwachen Geschlechts, und jedes Alter war vertreten. Die jungen Mädchen waren fast alle liebreizend, einige sogar bildschön. Ihr jugendfrischer Teint besaß jenen weichen, sanften Glanz, wie er Küstenbewohnerinnen in ihrer Blütezeit meist eigen ist. Der salzige Atem des Meeres erweist sich als ein vorzügliches Kosmetikum.

Viele der jungen Gesichter zeigten klassische Bildung. In den feinen, klar geschnittenen Zügen lag etwas Ernstes, fast Strenges, das an die Denkweise und Grundsätze der Vorfahren des jetzigen Geschlechts gemahnte.

Manche der jungen Damen war von einer älteren Matrone, einer Mutter oder Tante begleitet. Nahezu auf jedem neu auftauchenden gealterten Antlitz konnte man den nagenden, zerstörenden Einfluß beschränkter, sorgenschwerer Gedanken, die jahrelang ungehindert ihr Wesen getrieben, deutlich bemerken. Nicht die wenigsten dieser alt gewordenen Gesichter wiesen dabei die Spuren einstiger Schönheit oder doch wohlgebildeter, fesselnder Züge auf. Im Verlauf der zwei Stunden sah ich nur drei Frauen über fünfzig, deren Gesicht noch schön genannt werden konnte. Man erkannte bei jeder von den Dreien auf den ersten Blick, daß sie ein halbes Jahrhundert bereits überschritten hatte, doch trug das Antlitz keine häßlichen, entstellenden Furchen, sondern nur feine, charakteristische Linien, die es interessant und geistvoll erscheinen ließen. Die Schönheit dieser Frauen war durch die Zeit gereift, aber nicht zerstört worden.

Und so sollte es überhaupt sein. Die Zeit kann unserm Äußern wohl das unverkennbare, doch keineswegs unschöne Gepräge der Reife aufdrücken, aber ihm sonst nichts anhaben. An den verunzierenden tiefen Runen, der welken, lappigen Haut und dem trüben Blick sind nur wir selber schuld, indem wir uns unangenehmen Gedanken an die kleinlichen Miseren des Lebens beständig hingeben oder gar häßlichen Leidenschaften über uns die Gewalt einräumen, und indem wir es durchaus vernachlässigen, unserm Körper die notwendige Pflege zu gewähren. Wahrer, tiefer Kummer, der wohl über jeden mal hereinbricht und dem kein fühlender Mensch, besonders aber ein Weib, sich entziehen kann oder soll, wird keine häßlichen Spuren hinterlassen, wenn er mit frommem Sinn und echtem Gottvertrauen getragen werden kann. Daran aber mangelt es leider nur zu sehr.

Ohne Frage waren die meisten der Frauen, deren Gesichter ich an jenem Tage zum Gegenstand meines Studiums machte, nach ihrer innersten Überzeugung gläubige Christinnen. Das bestätigten mir auch Bruchstücke der ab und zu zwischen den Damen in Gang kommenden Unterhaltung.

Doch, wo war das Resultat von dem Wirken des unendlich liebreichen Geistes von Christi Lehren? — In jenen von Sorgen, Krankheit und Leidenschaften gezeichneten Gesichtern konnte man es wahrlich nicht entdecken. Sie verrieten deutlich die Art der Gedankenarbeit, die seit Jahren in dem Hirn vor sich ging.

Ein Gesicht erzählte mir in jeder seiner zahlreichen Linien folgendes: „Ich spreche oft und viel von Gottes Güte und liebender Nachsicht, doch ich selber ärgere mich unablässig über alle Widerwärtigkeiten des Daseins. Der abscheuliche Staub in den Zimmern bringt mich zur Verzweiflung, unsre Ausgaben machen mir große Sorge, ich ängstige mich meiner Lunge wegen und gräme mich über das verderbte Herz meines Gatten. Ich kenne keine sorglose, friedliche Stunde, und selbst im festen Schlaf träume ich von Sorge, Kummer und Elend. Trotz allem aber tröstet mich die Hoffnung auf die Erlösung durch das Blut unseres Heilandes."

Ferner verriet mir ein anderes Gesicht: „Ich befinde mich wohl und sicher in Gottes Hut, doch ich hasse meine Nachbarin, weil sie Kleider trägt, wie sie ihr Gatte sicher nicht bezahlen kann. Auch ihre Kinder zieht sie mit übertriebenem Luxus auf. Ich schelte stets auf meine Dienstboten und muß mich immerfort über irgend etwas ärgern, da die Menschen alle so sehr schlecht sind. Nur ich selber mache eine Ausnahme. Und darum werde ich froh sein, wenn ich erst diese sündige Welt verlassen kann, um in den Himmel zu gelangen, wo ich aber hoffentlich keine meiner jetzigen Bekannten treffen werde."

Und wieder ein anderes Antlitz klagte mir: „Wenn ich doch nur so recht gesund wäre! Aber es ist mir schon so beschieden worden, mein Leben lang krank und elend zu sein, und es ist Gottes Wille, daß ich immer leiden muß.“

O, über all den Jammer! Und das nennt sich Religion! Doch gottlob ziehen jetzt die „Neuen Gedanken“ überall durch die Lande und schwemmen alle jene gotteslästerlichen Irrtümer mißverstandener Glaubensbekenntnisse fort.

Die „Neuen Gedanken“ sollen uns zu einer neuen Rasse in Schönheit alt werdender Menschen erziehen. In allen Teilen und Ländern der Erde, unter Armen und Reichen, Unwissenden und Gebildeten, Gläubigen und Materialisten ist das trotz Alter und Kummer schön gebliebene Gesicht seltener anzutreffen als ein weißer Rabe.

Es ist ganz unmöglich, im späteren Leben häßlich zu werden, wenn man seinen Geist stets mit guten, edlen Gedanken beschäftigt. Das verschrumpfte, abgehetzte Gesicht von über Fünfzig deutet verdorrte Emotionen und einen in Enttäuschungen untergegangenen Ehrgeiz an. Das runzlige, unendlich gleichgültige Gesicht erzählt von erstorbenen Neigungen und entschwundenen Hoffnungen. Alle tiefen Furchen sind die Verräter von Bitterkeit und Sorgen, die seinerzeit tief ins Herz sich fraßen.

Und diese verschiedenen Typen alter Gesichter findet man in erschreckender Anzahl in unsern konservativsten Kreisen, unter den eifrigsten Kirchgängern beiderlei Geschlechts.

Wer in Wahrheit Gott vertraut, kann nicht in Sorgen und Gram aufgehen. Wer Gott und seinen Nächsten liebt, kann mit einigen fünfzig Jahren nicht vertrocknet und verwelkt aussehen, Denn echte Liebe erneuert sein Blut und frischt immer wieder den Glanz seiner Augen auf. Wer das Göttliche in seiner Natur so recht begreift und versteht, wird nie an äußerlicher Schönheit verlieren. Diese kann nur in ein anderes Stadium treten, durchgeistigter und edler werden.

Die wahrhaft gottergebene Seele nimmt jedes Leid hin als eine verborgene Segnung, und wer immer auf diesem erhabenen und gottgefälligen Standpunkt steht, wird mit den Jahren wie von innerer Schönheit gleichsam verklärt erscheinen.

Studiere dein Gesicht nur getrost recht häufig im Spiegel und achte aufmerksam darauf, ob im Verlauf deines Lebens deine Züge fesselnder werden, deine Augen tieferen, weicheren Glanz annehmen, dein Mund freundlicher lächeln lernt und der Ausdruck im allgemeinen sympathischer wird. Oder mußt du die Wahrnehmung machen, daß dein Antlitz, das vielleicht schön genannt ward, sich bald nach dem 30. Jahr recht unangenehm verändert, der Blick sich hoffnungslos trübt, an den Mundwinkeln scharfe Linien erscheinen und die einst so glatte Haut ein fahles, welkes Ansehen bekommt?

Beantworte deiner eignen Seele diese Fragen, denn von der Antwort hängt es ab, ob du Gott wirklich liebst und vertrauest und von deines Geistes Unsterblichkeit überzeugt bist oder ob du als Betrüger, als Heuchler im Reich des Glaubens lebst.

Wir Menschen denken jetzt anders als vor etwa einem halben Jahrhundert. Wir sehen Gott und Christus und den heiligen Geist in einem ganz andern Licht. Ich selbst muß gestehen, daß ich von Gott heute einen von meinen Vorstellungen in früheren Jahren sehr abweichenden Begriff habe. Damals dachte ich mir den Allmächtigen als ein persönliches Wesen, das in irgend einem fernen Teil des Universums tatsächlich existierte. Heute stelle ich mir Gott vor als eine überall und in uns wirkende Macht, und meine Überzeugung ist es, daß diese Macht sich ganz besonders in der überwältigenden Schönheit und Glorie echter Nächstenliebe, die die gesamte Menschheit umzuwandeln vermag, manifestiert und betätigt. Es ist und bleibt einzig die Liebe, von der Gotteswerke im Menschen vollbracht werden können.

Bischof Andrews.



Im Garten der Gedanken.

Von William Walker Atkinson.

Die seltensten Pflanzen wachsen im Garten unserer Gedanken. Dort entfalten sich die köstlichsten Blüten. Wenn der Garten wohl gepflegt wird, ist die Luft von herrlichen Düften erfüllt und Schönheit zeigt sich überall. Da finden wir die purpurne Rose des Mutes, das Veilchen der Liebe, die Lilie der Reinheit, das Stiefmütterchen

der Duldsamkeit und das kleine liebliche Vergißmeinnicht des Frohsinns. Solange der Gärtner gewissenhaft seiner Pflicht nachkommt, sind die Wege in tadellosem Zustand, die Knospen schwellend von Lebenssaft, die Rasenflächen frisch grün und wie Sammet geschoren. Kein schädliches Tier darf die Gewächse vernichten, kein Unkraut findet Zeit, üppig emporzuwuchern und die Schätze des Gartens mit Ersticken zu bedrohen.

Die Pflanzen wollen sorgfältig gewartet sein, mit nahrhaftem Boden und genügender Feuchtigkeit versehen werden. Es gibt wohl nichts, das die liebende Fürsorge des Menschen so schnell erkennen läßt, wie der Garten seines Denkens, seines Geistes. Und überaus reich wird diese Stätte geistiger Flora den gewissenhaften Gärtner für seine Mühe belohnen.

Wird der schöne Garten jedoch nicht gut gepflegt, nicht sorgsam bewacht, dann werden nur zu bald die schadenbringenden Insekten und anderes Getier ihr Unwesen treiben und häßliches Unkraut überall emporschießen. Zu Tausenden werden diese garstigen Gewächse ihre Samen umherschleudern und jeder Same bettet sich wieder in den Boden, keimt, wächst und sorgt für weiteste Verbreitung seiner Art. Man kennt nur ein Mittel, seinen Garten vor den Überwucherungen des Unkrautes zu schützen, und das besteht in sorgfältigem Ausreißen jedes unnützen Pflänzchens sobald es sich zeigt. Erblickst du die Distel des negativen Gedankens in einem Winkel deines Gartens, so rotte sie unverzüglich aus. Gestatte dem stachligen Kraut nicht, ungehindert groß zu werden; es dürfte, ehe du es dich versiehst, deine prächtigsten Blumenkinder überwuchern, ihnen Licht und Nahrung entziehen und sie verdrängen.

Und wie schnell diese wilden Gewächse in die Höhe treiben! Du kannst sie beinahe wachsen sehen. Während einer Nacht gelangen sie zu üppiger Entfaltung. Abgesehen davon, daß viele ihrer Art sehr giftig sind, ist kaum eines unter ihnen nutzbringend oder schön. Jedes Unkraut ist merkwürdig zäh; es widersteht manchem Wetter, das andere Pflanzen vernichtet. Es wächst, gedeiht und vermehrt sich derart, daß es in verhältnismäßig kurzer Zeit einen großen Garten vollkommen verwildert, so daß schließlich nur noch Reptile und dergleichen unheimliche Geschöpfe sich darin wohl fühlen.

Denke stets daran, wie schnell Unkraut Wurzel fassen und wuchern kann. Vergegenwärtige es dir jederzeit, in welcher abscheulichen Weise das Unkraut unwürdiger Gedanken und häßlicher Gefühle den lieblichen Garten deines Geistes verwandeln kann! In einen verwilderten Garten wagt sich niemand mehr hinein. Sogar die verwegensten Gassenbuben, die vollkommensten Landstreicher schrecken davor zurück, aus Furcht vor Schlangen und allerlei widerlichem und gefährlichem Ungeziefer, garnicht zu erwähnen der scharfkantigen Blechbüchsen, der Flaschenscherben und sonstigen Unrats, mit welchen nicht gerade schönen Dingen solche vernachlässigte Stätte bald von allen Seiten bedacht wird. Mache es dir zum Grundsatz, täglich und stündlich in deinem Gedankengarten zu jäten, dann ist die Mühe unbedeutend und du hast die beruhigende Gewißheit, ihn stets rein und schön deiner Seele präsentieren zu können.



Vedanta Yoga.

Von einem westländischen Okkultisten.*)

Die Vedantisten behaupten, das Weltall bestehe aus einer universellen Substanz, mit der eine Universalmacht nach Willkür verfahre. Diese universelle Substanz nennen sie „Akasa", die Universalmacht „Prana". Beide Ausdrücke gehören dem Sanskrit, der alten Hindusprache an. Die Ähnlichkeit der Theorie von der einen Substanz und der einen Kraft mit den Lehren der modernen Wissenschaftler dürfte jedem auffallen. Ein Beweis, daß die neueren Gelehrten bei ihren Forschungen auf dem Gebiet morgenländischer Philosophie gern aus ihr einige Wahrheiten entnahmen und

*) Siehe Band II, Seite 281—283.

etwas verkündeten, was jene schon seit mehr als zwei Jahrtausenden lehrte.

Das Akasa — so lehren die Vedantisten — ist die allgegenwärtige Substanz, die allen Raum ausfüllt, überall vorhanden ist. Bliebe die Vedanta-Philosophie hier stehen, so würde sie vollkommen mit der materialistischen Doktrin der Abendländer übereinstimmen. Aber sie hat etwas mehr zu sagen. Akasa manifestiert sich in Form von Luft, Wasser, Erde —; der Mond, die Sterne, die Sonne —, der menschliche und tierische Körper, die Pflanzen, die Minerale —, kurz, alles, was wir sehen, hören, fühlen, schmecken, ist universelle Substanz. Doch alles Akasa kann mit den Sinnen nicht wahrgenommen werden, der größere Teil ist zu fein für das menschliche Empfindungsvermögen.

Von Prana, der allgegenwärtigen Macht oder Kraft wird Akasa in bestimmte, für unsere Sinne erkennbare Form gebracht. Ohne Prana würde Akasa niemals gestaltet werden, niemals sich offenbaren können. Doch ebensoviel wie Akasa noch untätig und unbenutzt existiert, ist auch vom Prana noch gänzlich ungebraucht vorhanden. Von dem unermeßlichen großen, in alle Ewigkeit unerschöpflichen Vorrat an Prana kommt alles, was wir als Willenskraft in ihren anscheinend so verschiedenen Formen kennen. Der Vedantist lehrt, daß nicht nur alle Macht und Energie auf Erden die verschiedenartigen Kundgebungen des Prana seien, sondern daß sogar das Denken ein Bestandteil jener großen Macht ist. Prana offenbart sich als Gedanke, als Schwerkraft, als Elektrizität, als Magnetismus, als Licht, Wärme usw. Die Vedanta-Lehre stimmt ferner auch darin mit der modernen Philosophie überein, daß sie erklärt, die totale Summe von Naturkraft oder Prana und Materie oder Akasa im Universum sei unveränderlich —, sie könne sich weder verringern noch vergrößern.

Hat man die Vedanta-Vorstellung vom Prana, dieser gewaltigen, überall und jederzeit gegenwärtigen einzigen Kraft, völlig erfaßt, dann wird man auch den Gedanken verstehen, der einem großen Teil der Yoga-Philosophie zu Grunde liegt. Jedenfalls begreifen wir den Lehrsatz, in welchem uns klar gemacht wird, wie der Mensch durch gediegenes Wissen und dessen verständige Anwendung die Fähigkeit erlangt, jene mächtige Kraft — Prana genannt — zu beherrschen, zu regulieren, zu handhaben und zu benutzen, anstatt von ihr benutzt zu werden.

Das Wort „Prana" wird übrigens vielfach in Abhandlungen über dies Thema als Sanskrit-Ausdruck für „Atem" angewendet. Es ist dies keineswegs korrekt. Obschon in den Yoga-Lehren ein naher Zusammenhang zwischen der Anwendung von Atem und Prana besteht, bedeutet das Wort Prana außer Odem noch sehr viel mehr.

Der Yogi strebt danach, seinen Körper durch klugen Gebrauch des Prana seinem Geist vollkommen unterzuordnen. Er versteht unter der Heilung einer Krankheit das Erhöhen der Lebenskraft oder des Prana in dem leidenden Teil resp. im gesamten Organismus. Sobald das gelingt, ist der normale, also gesunde Zustand wiederhergestellt. Nach seiner Anschauung heißt Gesundheit: wohlverteilte und unter ständiger Kontrolle des Willens stehende Lebensenergie. In mancher Hinsicht weicht diese Theorie materiell nicht von den Lehren vieler Mitarbeiter der „Neuen Gedanken" ab. Während der Yogi dem mit einem Übel behafteten Körperteil Prana zuführt, dirigiert der Lehrer des geistigen Wissens einen Strom von Gedankenmacht hinein. Beider Ziel besteht demnach darin, die normale Beschaffenheit durch einen Wechsel der Zellenstruktur zurück zu erlangen. Der Unterschied zwischen den beiden Heilmethoden ist eigentlich nur in der Verschiedenheit der Bezeichnungen für den gleichen Begriff zu erblicken.

Die Beherrschung des Prana ist dem Vedantisten unter der hindustanischen Benennung „Pranayama" bekannt. Er versteht unter Pranayama die völlige Gewalt über das Atmen, die Konzentration u. dergl. und versichert, daß diese Errungenschaft der Menschheit die Tore zu faßt unbegrenzter Macht erschließt. Das Maß der zu erreichenden Macht richtet sich natürlich ganz nach dem Grad von Pranayama, den das Individuum zu erringen imstande ist. Um dem Schüler in den Stadien, die er durchzumachen hat, mit wertvollem Rat beizustehen, haben die Anhänger der Vedanta Yoga leicht übersehbare Systeme von Übungen usw. sorgfältig ausgearbeitet. Die Beherrschung unseres eignen Körpers, wobei Atmungs-Übungen eine wichtige Rolle spielen, ist der erste Schritt zur Vollendung. In unserer nächsten Lektion wollen wir

uns eingehend mit diesen Atmungs-Übungen der Yogi beschäftigen. Auf die einfachen Anfangsgründe und Übungen nebst Erläuterungen werden Stufe für Stufe die weiteren, komplizierteren Theorien folgen.

Lerne „Nein!" sagen!

Von William Walker Atkinson.

Die Fähigkeit, ein festes „Nein" zu sprechen, wenn es notwendig ist, zeugt von Charakter und Willensstärke. Es ist ja so viel leichter, mit den Vorschlägen und Ideen andrer einverstanden zu sein, als ihnen ein energisches „Nein!" entgegenzusetzen. Das „Ja" erfordert keine Anstrengung, ist also weit bequemer. Der bei geistiger Faulheit selten oder garnicht in Anspruch genommene Wille wird ebenso wie ein Muskel, der nie in Tätigkeit tritt, schlaff und schließlich ganz unbrauchbar. Wenn man ihn dann eines Tages dringend benötigt, versagt er vollständig und man steht haltlos da, dem Untergange preisgegeben.

Überblicke einmal dein Leben. Da wirst du finden, daß viele der Kümmernisse oder argen Verdrießlichkeiten, die dich heimgesucht haben, durch ein im rechten Moment geäußertes mutiges „Nein!" dir hätten ferngehalten werden können. Mancher Mann wäre dank der Macht eines „Nein!" vor dem Ruin bewahrt geblieben. Manches Weib hätte sich durch ein rechtzeitiges „Nein!" schweren Gram und Sorge erspart. Warum aber sprachen sie dieses kleine Wort nicht? Einfach, weil sie es nie gelernt hatten. In den weniger wichtigen Lebensfragen war es ihnen stets angenehmer gewesen, „Ja" zu sagen; daß sie auf diese Weise nie die Macht eines richtig angebrachten „Nein" erfuhren, kam ihnen kaum zum Bewußtsein.

Unsere geistige Bequemlichkeit bestimmt uns, möglichst wenig Widerstand zu leisten. So sagen wir denn unser Leben lang immer hübsch „Ja", bis der Tag kommt, an dem wir zu unserm Leidwesen erkennen, daß wir doch einmal zu oft das Wörtchen der bedingungslosen Zustimmung gebraucht haben.

„Ja!" kann jeder sagen, auch der größte Schwächling; es gehört aber schon ein ganzer Mann, eine resolute Frau dazu, so recht aus Herzensgrund „Nein!" zu rufen. Man braucht seine ganze Energie und Entschlossenheit, um ein „Nein!", das die Notwendigkeit erfordert, nicht etwa eine bloße Laune diktiert, dem Willen eines andern entgegenzustellen, wo das „Ja" doch so viel bequemer, so viel freundlicher und höflicher wäre.

Die nur zu häufigen Fälle, in denen ein „Nein" ausgesprochen werden müßte und doch das „Ja" erfolgt, bilden die kleinen und großen Tragödien des Lebens. An den Daseinsgestaden treiben sich zahlreiche Wracks umher, die von manchem guten Schiff herrühren, das durch das falsche Leuchtzeichen „Ja" ins Verderben gelockt wurde, während das kraftvolle Signalfeuer eines ehrlichen „Nein" es vor den Klippen gewarnt haben würde. Gar mancher unter uns kann sein Unglück auf den unseligen Moment zurückführen, da ein tapferes „Nein" hätte gesprochen werden müssen und ein solches vielleicht auch schon auf den Lippen schwebte, doch der feige, ungeschulte Wille es nicht herauszustoßen vermochte. Der Mund blieb stumm und sein Schweigen ward für Zustimmung genommen.

Der Mann der zur geeigneten Zeit ein kühnes „Nein!" zu äußern wagt, wird erfolgreich aus dem Kampf des Lebens hervorgehen und einen verantwortungsreichen Posten in dem gewaltigen Reiche der Arbeit einnehmen. Das junge Mädchen, die Frau, die in Augenblicken der Versuchung ein entschiedenes „Nein!" zu sprechen wissen, können getrost auf eignen Füßen stehen. Sie gehen als Siegerinnen durch die Welt und verlachen jede Anspielung auf „weibliche Schwäche und Unbeständigkeit", die man ihrem Geschlecht so gern nachzusagen pflegt. Den Mann des „Neins" umgibt eine Atmosphäre der Kraft, die der großen Menge instinktiv imponiert und sie veranlaßt, sich auseinander zu tun, damit der Kraftvolle ungehindert seinen Weg verfolge. Auch der Frau, die mutig „Nein" zu sagen versteht, öffnen sich viele Möglichkeiten; sie darf sich in jedem Beruf unbesorgt an die Seite des Mannes stellen, den sie mit ihren Leistungen nicht selten übertrifft.

Lerne es, bei kleinen Anlässen „Nein!" zu sagen, dann wird es dir an Willensstärke nicht fehlen, wenn einmal die Entscheidung über etwas sehr Wichtiges von dir abhängt und du fühlst, daß ein „Nein" das einzig Richtige ist.

Der Seele Zuflucht.

Von Hannah More Kohaus.

Die Seele suchte Halt im ird'schen Haus,
Das keinem Wetter jemals widerstanden;
Sie sah es fallen durch des Sturmwinds Graus,
Und nichts war von dem schwachen mehr vorhanden.

Da zog sie traurig weiter in die Welt,
Um auch in ihr nur Wechsel stets zu finden.
Wollt' Land sie fassen, das den Anker hält,
Begann es schattengleich ihr zu entschwinden.

Zur kalten Lüge kam sie bald im Lauf,
Doch auch von da mufst' sie mit Tränen scheiden.
Des Goldes Pracht, des Silbers Glanz darauf,
Nach langem Warten mufst' sie trostlos meiden.

Welch' schmerzlich Sehnen nach dem einen Ziel,
Nach treuer Hut im wohlbeschützten Hafen!
Wo von der Unrast sie genesen will,
Trotz Neid und Abfall endlich ruhig schlafen!

Und doch winkt uns solch mächt'ger, sichrer Port,
Das Weltall füllend jetzt und alle Zeiten . . .
In stummer Gröfse bleibt er fort und fort,
Nur unbedingte Güte wird uns leiten.

Hat hier die Seele Anker still gefafst,
Wird ungeteiltes Glück sie inne werden.
Im wahrhaft Guten findet sie die Rast,
In der die einz'ge Seligkeit auf Erden!



Die Wunder der Allmacht.

Von Uriel Buchanan.

Wenn die Schönheiten der Natur unsere sehenden Augen entzücken, wenn wir die wunderbare Symmetrie jeder Pflanze, jeder Blume anstaunen u. den Zauber einer herrlichen Landschaft unter blauendem Himmelsgewölbe auf uns wirken lassen oder die Großartigkeit einer sturmgepeitschten See, die Erhabenheit wolkenragender Berge uns mit heiligen Schauern erfüllt, fühlen wir die Gegenwart einer unendlichen Macht. Einer hehren Macht, die jedes sichtbare Ding auf Erden mit mathematischer Genauigkeit gestaltet und des Lebens wechselnde Bilder in zahlreichen Farbentönen malt. Wir wissen, daß wir Kinder der Natur sind. Seit undenklichen Zeiten hat die Erde uns alles zu unserer Erhaltung gewährt. Ein geheimnisvolles Band der Sympathie verbindet uns mit den entschwundenen Generationen, und wir empfinden eine Art von Verwandtschaft und Pflicht den Geschlechtern gegenüber, die unsern Planeten bevölkern werden, nachdem wir ihn lange verlassen haben.

Diese, der gesamten Natur immanente Macht hat von jeher den Bewußtseinszustand und die Hoffnung in der Welt erhalten. Sie hat die Menschheit durch Seuchen und Hungersnot,

durch Kriegs- und andere schlimme Zeiten geführt und hat ihr Kraft verliehen im Kampf gegen zerstörende Elemente. Sie hat schlechte Gesellschafts-Systeme gestürzt, gemarterte Sklaven von ihren Fesseln befreit und ist rettend, erlösend in düstre Kerker und weltvergessene, öde Gegenden gedrungen. Es ist die Macht, die das unsterbliche Feuer des Genies selbst hinter Gefängnismauern entfacht und nährt.

Während der langen Nacht der Unwissenheit, die einst die Mehrzahl der Erdenpilger mit ihren schwarzen Schatten umgab, war die Welt der Schauplatz unbeschreiblicher Grausamkeiten, denen Recht und Gesetz die Sanktion erteilte. Doch war es dazumal in gewisser Beziehung begreiflich, daß Menschen, obwohl auch sie eine unsichtbare höhere Macht anbeteten, in fanatischem Eifer so Unmenschliches begingen. Sie waren eben mit Kindern zu vergleichen, die aus der furchtbaren Dunkelheit des Unwissens und Aberglaubens unsicher tastend herauszufinden trachteten, um dem ersten matten Schimmer der Morgenröte des Wissens und der geistigen Freiheit entgegen zu gehen. Und unter allen Wechseln der Regierungsformen, während der Schlachten, die Nationen miteinander führten, während des ständigen heißen Kampfes um die Übermacht in der Welt, begeisterte die Allmacht Herz und Gemüt einer ungeheuren Anzahl Menschen mit edleren Begriffen und selbstloseren Idealen.

Nirgends können wir dem Einfluß der unbegrenzten Macht entfliehen. Sie umgibt uns stets und dringt in die verborgensten Winkel unseres Bewußtseins. Von dieser hohen Macht ist uns der schöne Traum von Unsterblichkeit und Freiheit der Seele eingegeben worden. Viele Jahrhunderte hindurch hat die Menschheit langsam jene höheren Eigenschaften in sich zur Entfaltung gelangen lassen, die uns dem Reiche des Urgrundes näher bringen. Und ihrer sind jetzt viele, die in den Tiefen ihres Seins die brandenden Wogen des Unendlichen verspüren. Ihnen ist die Erkenntnis aufgegangen, daß im Hintergrunde aller Mißtöne und Wirren der materiellen Existenz das unendliche Gebiet der Harmonie und Schönheit liegt, das wundersame Reich der Ideen, die nach Ausdruck und Gestaltung durch das feinfühlige Hirn streben.

Aller Wahrscheinlichkeit nach sind wir von einer erhabenen Vorsehung zu einem bestimmten hohen Zweck ins Leben gerufen worden. Zur Verwirklichung dieser Absicht bedarf es vielleicht Millionen von Jahren. Wir stehen Mysterien gegenüber, die wir nicht begreifen können. Wir wissen nicht, weshalb wir trübe Zeiten durchmachen müssen. Wir verstehen es nicht, warum uns die zärtliche Hand, das Lächeln der Sympathie und das ermutigende Wort oft gerade dann vorenthalten werden, wenn wir am sehnlichsten danach verlangen. An Stelle des vollen Verständnisses soll eben der Glaube, das Vertrauen treten. Wir fühlen es, daß wir auf irgend eine Weise durch geheimnisvolle Mächte in Not und Trübsal aufrecht erhalten werden. Zu sehr hängen wir am Leben, um es leichtherzig von uns zu werfen; und mag auch Unrast uns verzehren, tiefe Verzweiflung uns erfassen und Leidenschaften wie Haß, Eifersucht und Furcht uns innerlich zerreißen. Uns verläßt nicht das Gefühl, daß irgendwo an dem mühseligen Wege der Hafen des Friedens und Frohsinns liegt, wo das Herz Wonnen empfinden kann ohne Schmerz, wo der Geist sich sonnen darf im Licht der Weisheit und Güte, wo es keine Sünde gibt.

Die Allmacht ist stets dem Menschen treu geblieben. Zu allen Zeiten hat er ihre ermutigende Gegenwart empfunden, obwohl er häufig dazu neigte, sie zu ignorieren. Unter dem dämonischen Einfluß unwürdiger Leidenschaften haben Menschen Unheil über Unheil gestiftet und unnötige Wirrnisse geschaffen. Mit dem Bewußtsein persönlicher Macht wuchs auch die Versuchung, jene nur zum eignen Fortkommen auszunutzen. Und durch die widerrechtliche Verwertung überlegener Kenntnisse im Besitze weniger kamen die Ungleichheiten, die die Zivilisation charakterisieren, in die Welt. Die Selbstsucht einzelner verhärtete deren Herzen gegen den allgemeinen Schrei nach Gerechtigkeit. Diese Egoisten traten die Rechte der Schwachen und Unwissenden mit Füßen und errichteten aus den Erträgen der Opfer und Mühen, zu denen sie die Sklaven ihres überlegenen Willens zwangen, einen blendenden aber sehr unsichern Thron.

Wahres menschliches Glück, auf welches alle ein gleiches Anrecht haben, das jedoch nur für den existieren kann, der von Hunger und Kälte und

unaufhörlicher, erschöpfender, tyrannischer Arbeit verschont bleibt, — dieses Glück sehen nur wenige verwirklicht, während die weitaus größere Mehrheit den schrecklichen, nahezu hoffnungslosen Kampf ums Dasein führen muß.

Menschliche Energie wird oft vergeudet in selbstischem, rücksichtslosem Ringen nach wenig edlen Zielen. Das beharrliche Mühen, zu Reichtum, Ansehen und Macht zu gelangen, schmiedet den Menschen förmlich an aufreibende, nervenzerrüttende Tätigkeit. Allmählich aber beginnt man jetzt, zu besserer Einsicht zu kommen. Das Gefühl der Kameradschaft und Gerechtigkeit ist im Wachsen begriffen; höhere, erlösende Ideale schweben der Menschheit vor. Die in aller Stille wirkende göttliche Allmacht regt im Hirn der verwirrten Massen das Denken an. Und die Zeit naht, da in dem Bewußtsein des gesamten Geschlechts ein erhabenes Vorbild von menschlicher Zusammengehörigkeit erstehen wird — ein Vorbild, das Aufklärung und Behagen nebst Muße für Pflege und Gedeihen geistiger Interessen in sich schließt.

Die Welt gerät mehr und mehr unter den Einfluß der höchsten Macht, deren Arbeit in den Menschenherzen bezweckt, sie einander näher zu bringen. Aufrichtige Gefühle von Brüderlichkeit treten vielfach an Stelle krasser Selbstsucht und Heuchelei. Es kommt die Zeit, da alle unter einem günstigen Stern Geborenen, die in jeder Beziehung vom Glück verwöhnt sind, sich nicht eher wohl fühlen werden, bis sie die Schwachen und Bekümmerten, die Armen und Darbenden um sie her aufgerichtet, getröstet und gerettet haben. Das Feuer der Liebe wird dereinst ein flammendes Band um alle Menschen schlingen. Egoismus, Neid und Haß werden keinen Eingang mehr in die Herzen finden. Wir haben das dringende Verlangen all unsere Kräfte einzusetzen, um Not und Elend, Krankheit und Kummer aus der Welt zu verbannen. Dies Empfinden verleiht uns die Macht, aus selbstlosen Motiven zu handeln und uns freudig mit jenen zu vereinigen, die schon eifrig dabei sind, den menschlichen Geist von Irrtümern zu befreien. Das im Aufgehen begriffene neue Licht erfüllt uns mit der beseligenden Gewißheit, daß wir der allgewaltigen Macht näher sind, als wir uns träumen ließen. Und in dem festen Vertrauen auf das Unendliche, das die Menschheit sicher durch Nacht und Dunkel zu dauernder, strahlender Helle führen wird, wollen wir unablässig das Gute in uns pflegen und diese Macht dazu anwenden, das Glück Aller fördern zu helfen.

Wenn du dich daran gewöhnst, dein Glück von Dingen abhängig zu machen, dann baust du auf Sand. Das einzig Wahre ist der Grundsatz. Gegenstände und Gestalten sind gefügiges Wachs in der Hand des geschickten Bildners. Es liegt kein wirklicher Reichtum im Gelde. Wenn du reich sein willst, suche nach der Macht, die den Reichtum schafft. Du wirst das, was du ersehnst, nie in Haufen von Gold und Banknoten finden.

Bist du fähig, deine Gedanken zu konzentrieren, so hast du Herrscherzügel in den Händen. Konzentration verleiht dir Autorität, Einfluss und Macht!

Sei versichert, dafs im tiefsten Innern jedes Menschen nichts als Güte ruht. Schleier und Wolken mögen seine wahre Natur verhüllen.

Liebe ist das eine gesegnete Faktum der Existenz. Um ihretwillen sind Welten entstanden. Vor ihrem Schrein mufs jeder Mensch beten, ehe er wahres Glück — ehe er sein Selbst findet.



Wie man eingebildete Krankheit heilt.

Ein sehr in Anspruch genommener Arzt erzählt uns folgendes Geschichtchen: „Ich besaß noch bis vor kurzem eine Patientin, die sich einbildete, mit jedem nur existierenden Leiden behaftet zu sein. Eines Tages traf ich die gute Dame auf der Straße, wo sie sofort damit begann, mir eine endlose Liste von Krankheiten und Schmerzen, von denen sie in den letzten Wochen

heimgesucht worden sei, aufzuzählen. Da ich mich in großer Eile befand und auch meine Gedanken für etwas ganz andres benötigte — eine schwere Operation wartete meiner — entschloß ich mich, dem alten Quälgeist mal eine gründliche Lehre zu geben. Schnell ergriff ich die Hand der Klagenden und fühlte den Puls, der natürlich in bester Verfassung war. Dann ließ ich das Handgelenk fallen und ersuchte dessen Eigentümerin, die Augen zu schließen und die Zunge zu zeigen und zwar recht weit herauszustrecken. Als sie beides vertrauensselig tat, machte ich mich schleunigst auf Zehenspitzen davon und verschwand um eine nahe Straßenecke. Wie lange die Dame in dieser anmutigen Attitüde verharrte, weiß ich nicht, jedenfalls aber hat sie mich seither nicht mehr belästigt."

Naturopath.

Zoismus.

Von Leonard Hall.

Ein Leben frei von kleinlichen Sorgen und niederdrückenden Verhältnissen, wie es die Verbreiter des Zoismus ihren Anhängern in Aussicht stellen, dürfte wohl das Ziel der Sehnsucht manches Staubgeborenen sein. In der Tat ist ein solches Leben das Ideal von Tausenden. Doch wer sich ganz dem Studium der schönen Lehren der Zoisten hingeben will, muß in Betracht ziehen, daß nicht überall die zu einem befriedigenden Resultat notwendigen Bedingungen vorhanden sind. So ist z. B. England mit seinen klimatischen Verhältnissen keineswegs so geeignet, einen Zustand der Vollkommenheit herbeizuführen, wie der Orient, wo Klima und Lebensbedürfnisse ganz andere sind. Den Bewohnern westlicher Himmelsstriche muß es eben genügen, wenn sie mit Hilfe der zoistischen Lehren Furcht, Ärger, krankhafte Begierden und dergl. überwinden lernen und durch verständige Gesundheitspflege ihren Körper immun machen gegen alltägliche Unpäßlichkeiten. Sie müssen nie vergessen, daß sie vor allem danach streben sollen, gesunde, natürliche Gedanken und Empfindungen zu haben. Jeder Schüler des Zoismus, jeder Leser möge nach seiner eignen Erkenntnis handeln und alle Extreme vermeiden. Eine ganz bestimmte Methode des Denkens, einen genauen Plan für den einzelnen, kann kein Lehrer vorschreiben. Er vermag nur die Umrisse des wünschenswertesten Verfahrens anzugeben und jeder muß für sich selbst die Details ausfüllen.

Viele Menschen, denen es schwer fällt, die Theorien des Okkultismus und der psychischen Kräfte zu begreifen, geben das Studium, wenn es nicht bald Erfolge zeitigt, gänzlich auf und bestimmen auch andere, davon zu lassen, indem sie alles, was sie mit ihrem beschränkten Begriffsvermögen nicht erfassen können, verspotten und als Blödsinn hinstellen. Mögen alle die, denen es um das Studieren des Zoismus ernst ist, versichert sein, daß die Zeit, die sie darauf verwenden, sie nur weiser und gesünder machen kann, also niemals vergeudet ist. Auch bescheidenere Erfolge können befriedigen. Überlasse man die abnormen, erstaunlichen Resultate neidlos denen, die dank der erforderlichen Umgebung und klimatischen Bedingungen in den Stand gesetzt sind, solche ohne sonderliche Mühe zu erzielen.

Das Gebet als Mittel zur Erzielung eines privaten Zwecks zu benutzen, ist Niedrigkeit und Diebstahl. Sobald der Mensch mit Gott eins ist, braucht er nicht zu betteln. Er wird dann Gebet in alle seine Handlungen legen. Emerson.



Wenn es dir nicht gelingt, andere zu befriedigen, so lasse dir daran genügen, zu deiner eignen Zufriedenheit zu leben.



Gedankensplitter.

Von William Walker Atkinson.

Das Jetzt.

*

Es ist immer „Jetzt".

*

Und doch warst du so oft in Furcht vor dem Nachher.

*

Du hast dir das Jetzt verdorben durch den Kummer um das Nachher.

*

Wenn das Nachher kam, fandest du, dafs es wieder ein Jetzt war.

*

Du hast viele trübe Tage durchgemacht, aber du hast niemals einen getroffen, der so schlimm gewesen wäre wie das von dir so gefürchtete Nachher.

*

Es ist dir immer irgendwie gelungen, dich hindurchzuwinden und du bist trotz allem wohlbehalten hier im Jetzt.

*

Und doch grämst du dich weiter um das Nachher.

*

Warum nimmst du nicht lieber mehr Interesse am Jetzt?

*

Das Nachher mag sich als ebensogut erweisen als das Jetzt, vielleicht sogar als besser.

*

Tue möglichst viel Gutes im Jetzt, dann tritt mutig dem Nachher entgegen.

*

Das Nachher wird dich, wenn es kommt, wohl vorbereitet finden.

*

Auch das Weltall wird vom Nachher unverändert vorgefunden werden, und ebenso die Macht, die es regiert.

*

So gib dich nicht unnützen Sorgen hin, sie machen nichts um ein Jota besser.

*

Augen geradeaus! Lächle dem Nachher entgegen!



Die Gabe, lange zu leben.

Die gelegentlichen Beispiele erstaunlicher Langlebigkeit, von denen man dann und wann hört, eröffnen uns die Möglichkeit, uns eines recht hohen Alters zu erfreuen, das jedoch nicht körperlich und geistig gebrochen, sondern reif und schön sein soll.

Der Wunsch zu leben, zu siegen, erwacht immer stärker im Geist der Menschheit. Das bedeutet schon einen gewaltigen Fortschritt im Sinne der „Neuen Gedanken". Dieser erste milde Schein der Morgenröte verspricht einen ganzen, schönen Tag. Freudig blicken wir der Zeit entgegen, da die Vorstellung vom Tode eine andere sein wird, da der grause Knochenmann nicht mehr einen Zwang ausüben, sondern man ihm nur freiwillig folgen wird. Nicht wie der Galeerensklave in seinen schauerlichen Kerker schleicht, wollen wir unsern letzten Gang antreten. Wie jemand, der müde ist und sich wohlig auf seinem Lager ausstreckt und in Erwartung süßer Träume lächelnd die Lider sinken läßt, so möchten und werden wir dereinst uns zum letzten Schlummer niederlegen.

Wenn wir nun glauben, daß das Leben in der Seele und nicht im Körper seinen Sitz hat, warum erhoffen wir da nicht vom Leben, was wir von der Seele erhoffen? „Ich fürchte nichts, ich lebe mit ganzer Lebenskraft, ich kann jeden Riß in dieser Kraft reparieren! Da ich das Gewand auszubessern vermag, darf ich es benutzen, so lange es mir gefällt. Mein Körper ist mein alleiniges Eigentum. Er ist mir untertan, ist mein schönes Verzeichnis lebender Gedanken, mein Opfertempel, mein Schemel und mein Thron zugleich, mein Mantel der Heiligkeit, die Gesundheit bedeutet, mein Lebenspsalm, mein köstlichster irdischer Besitz!"

Vorausgesetzt, du würdest solche Worte mit intensivem Gefühl und so oft du dich mit deinem geistigen und physischen Ich beschäftigst, vor dich hinsprechen, meinst du nicht, daß dein psychischer Horizont sich dadurch beträchtlich erweitern dürfte? Versuche es einmal und achte auf den Erfolg. So viel ist sicher, sobald du aufhörst, dir um den Körper und seine Verfassung beständig Sorge zu machen, wird dein geistiger Ausblick ein ganz andrer werden. H. A. K.

Du magst getrost deine Pläne für größere Flächen entwerfen, als das vor dir liegende Feld beträgt. Denn während du fortschreitest, eröffnest du ungekannte Wege. Erfahrung wird stets neue Gelegenheiten entfalten.

Die Phasen des Hypnotismus.

Von Dr. Fredrik Bjornström.

Die Wirkungen oder Symptome des Hypnotismus sind so zahlreich und so verschieden bei den verschiedenen Individuen und in den verschiedenen Stadien, daß es schwierig ist, ein Bild zu entwerfen, das auf alle Hypnotisierten und Hypnotisierbaren passen würde. Es mag im allgemeinen konstatiert werden, daß der Hypnotismus innerhalb der Grenzen des physischen und des psychischen Lebens Veränderungen verursacht, die so seltsam und wunderbar sind, daß sie das Übernatürliche streifen. Um nun die durch Hypnotismus zu erzeugenden komplizierten Phänomene in etwas wie ein System zu bringen, haben einige Autoren den hypnotischen Schlaf in gewisse Stadien oder Grade der Intensität zerlegt, während andere die Symptome in bestimmte Hauptgruppen klassifizierten.

Unter den ersteren mag Kluge (Berlin, 1811) erwähnt werden, der nicht weniger als sieben Grade anführt:

1. Wachend, die Empfindungsorgane sind noch in voller Aktivität, nur eine leichte Steigerung der Gliederfunktionen ist zu bemerken;
2. Halbschlaf, unvollständige Krisis, Gefühl der Schwere in den Augen, die sich schließen, Gehör noch intakt;
3. magnetischer Schlaf, ruhig, tief, erfrischend, ohne Erinnerung beim Erwachen;
4. einfacher Somnambulismus, Sprechen und Handeln im Schlaf unter dem Einfluß des Magnetiseurs;
5. Hellsehen mit zunehmendem inneren Bewußtsein;
6. Ekstase, weit in Zeit und Raum blickend, Erkennen von vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Ereignissen, von denen im normalen Zustande keine Kenntnis vorhanden ist;
7. gänzliche Bewußtlosigkeit, Trance.

Mit Ausnahme des 7. Grades wurde diese Einteilung auch von dem berühmten praktischen Arzte Hufeland anerkannt.

Eschenmayer (1816) spricht nur von vier Graden und basiert sie auf die psychologische Einteilung der geistigen Eigenschaften, Wahrnehmung, Vorstellung, Empfindung und Fantasie:

1. Magnetisches Wahrnehmungsvermögen; die Sinne werden in die Finger- und Zehenspitzen oder zur Magengrube geleitet, der Hypnotisierte erkennt den Zustand andrer Personen, das instinktive Gefühl ist gesteigert;
2. magnetisches Hellsehen;
3. magnetisches Mitfühlen mit dem Hypnotiseur;
4. magnetische Weissagung.

Während diese magnetischen Systeme in Deutschland vorherrschten, begünstigten die Franzosen das von Lausanne (Paris 1818) entworfene, das noch reicher an „Graden" war. Es umfaßte nicht weniger als 12 Grade, wovon die ersten acht bloß als „Halbkrisen" und nur die letzten vier als vollkommene Krisen betrachtet wurden. Diese Phasen bestanden in:

1. Empfindung von Hitze oder Kälte;
2. Schwere im Kopf und in den Gliedern, die Augen schließen sich;
3. der Patient hört, aber kann nicht antworten;
4. leichter Schlummer, dessen Träume in der Erinnerung haften;
5. tiefer Schlaf;
6. leichtes, sanftes Schlafen mit nachfolgendem Gefühl wonnigen Behagens;
7. scheinbarer Schlaf, bei vollständig regungslosem Körper, der Somnambule hört und beantwortet Fragen;
8. undeutliche Wahrnehmung von Krankheit, Sympathie und Abneigung in bezug auf verschiedene Personen;
9. Durchblicken des eigenen Körpers, Selbstvorschriften und Verkünden etwaiger Heilung;
10. unvollständiges und
11. vollständiges Durchschauen des Körpers andrer Personen, Anempfehlung von Heilmitteln und Prophezeiung des Genesens;
12. der prophetische Blick und Verkündung künftiger Ereignisse.

Das System zeigt, auf welcher niedrigen Stufe die wissenschaftliche Ausarbeitung und Auslegung des Magnetismus noch stand.

Ein andres System von „solcher Symmetrie, daß es in drei zusammenhängenden Ellipsen von verschiedener Länge gezeichnet werden konnte" (!) wurde 1826 von dem berühmten deutschen Psychiater Kieser aufgestellt. Er klassifizierte die Phänomene in die zum Einschlafen und in die zum Erwachen gehörigen und ließ jedes eine vegetative, eine animalische und eine sinnliche Phase durchmachen, aus welcher letzteren wieder sechs andere Stadien hervorgingen.

Ennemoser (1852) war der erste, der den wesentlichen Unterschied zwischen dem physischen und psychischen Phänomen feststellte.

Wenn wir uns endlich den hypnotischen Systemen der Neuzeit zuwenden, müssen wir dem System Charcots und der Salpetrière-Schule den Ehrenplatz anweisen. Da dieses aber hauptsächlich auf Experimenten mit hysterischen Frauen beruht, dürfte am Ende das von Liébault und der Nancy-Schule adoptierte System von allgemeinerer Wichtigkeit sein.

Charcot nimmt drei Hauptstadien an:

1. das kataleptische,
2. das lethargische und
3. das somnambulistische Stadium.

In der Schilderung dieser Stadien oder Phasen folgen wir den Ausführungen Dr. Paul Richers, eines Schülers von Dr. Charcot, der diesen Gegenstand in seinem großen Werk über Hysterie eingehend behandelt.

Der kataleptische Zustand tritt vornehmlich unter dem Einfluß eines heftigen, unerwarteten Geräusches ein oder er wird durch ein unmittelbar vor die Augen plaziertes grelles Licht, ebenso durch einen metallisch glänzenden Gegenstand, den man unausgesetzt anstarren muß (Braidsche Methode) hervorgebracht. Konzentration der Aufmerksamkeit, der Einbildungskraft oder selbst ein moralischer Eindruck, vermag Katalepsie hervorzurufen. Außerdem verwandelt sich auch der lethargische Zustand in einen kataleptischen, wenn die bereits geschlossenen Augen plötzlich den Strahlen eines Lichts ausgesetzt werden, indem man die Lider des Hypnotisierten hebt. Beim Einatmen von Äther oder Chloroform tritt manchmal ein vorübergehender kataleptischer Zustand ein, ehe das narkotische Stadium erreicht ist. Selbst ganz gesunde Personen werden ab und zu unter der Einwirkung einer jähen Emotion (Furcht, Zorn, Schreck usw.) von allerdings nur Sekunden währender Katalepsie befallen. Ein plötzlich erschreckter Mensch kann sich für einige Augenblicke in eine bewegungslose Statue mit entsetzt ausgestreckten Armen verwandeln und ist in dieser momentanen Erstarrung tatsächlich unempfindlich und steif wie ein Toter. Die Fähigkeit zu sprechen kann ein Erschreckter durch den unvermuteten Anblick von etwas Entsetzlichem oder durch eine jäh erfolgende Detonation sogar auf mehrere Tage verlieren. Der kataleptische Zustand erscheint langsam oder plötzlich. Das erstere ist gewöhnlich bei Anwendung der Braidschen Methode der Fall, die oft überhaupt nicht zur Katalepsie, sondern statt dessen zur Lethargie führt. Wo diese Methode jedoch erwünschter ist, sollte das Anstarren des leuchtenden Gegenstands, kurz bevor der lethargische Zustand einzutreten scheint, jäh unterbrochen werden. Dann wird in den meisten Fällen die Katalepsie sich einstellen. Eine gewisse Mitwirkung des Willens seitens der hypnotisierten Person ist hierbei aber vonnöten, was nicht im mindesten erforderlich ist, wenn man andere, wirkungsvollere Methoden benutzt, durch die das kataleptische Erstarren urplötzlich erfolgt. Da die Ursache ein heftiger Schreck ist, erzeugt durch einen künstlichen Blitz oder einen furchtbaren Knall, nehmen die Gesichtszüge des Hypnotisierten, der regungslos in derselben Haltung und an derselben Stelle verharrt, an der er sich im Moment des Erschreckens befand, einen ängstlichen, furchtsamen Ausdruck an.

Das charakteristische Merkmal der Katalepsie ist Unbeweglichkeit, die statuengleiche Haltung. Die Augen sind weit offen und starr; Tränen sammeln sich und laufen über die Wangen, die Atmung setzt fast aus. Anscheinend ohne zu ermüden, verharren die Glieder in den schwierigsten Stellungen, die man ihnen anweist, leisten aber keinen Widerstand, wenn man sie wieder anders placiert. Reflextätigkeit der Muskeln fehlt, ebenso deren gesteigerte nervöse Reizbarkeit, die für den lethargischen Zustand charakteristisch ist. Ein auf Muskeln oder Nerven ausgeübter mechanischer Reiz hat keine Zusammenziehung zur Folge, eher eine Verminderung der Elastizität. Die Haut ist gegen den stärksten Reiz unempfindlich, doch Gesicht und besonders Gehör behalten wenigstens teilweise ihre Aktivität, wodurch sie für die Suggestion empfänglich bleiben. Eine für irgend welche Handlung bezeichnende Geste oder Attitüde löst im Hirn entsprechende Gedanken aus, verursacht auch mimische Veränderungen. Legt man z. B. die Finger der kataleptischen Person wie zur Kußhand an deren Mund, so umspielt die Lippen ein Lächeln.

Katalepsie hört auf, sobald man den normalen Zustand herbeiführt oder den Übergang zur Lethargie veranlaßt. Eine leichte Irritation, wie ein Anblasen des Gesichts oder ein sanfter Druck seitlich auf den Leib (bei hysterischen Personen) genügt, um den Erstarrten sofort zu erwecken. Das Herabziehen der Augenlider und das Verhüllen des grellen Lichts wird da-

gegen den lethargischen Zustand hervorrufen. Wenn nur ein Lid geschlossen wird und das Licht ungehindert in das offene Auge dringen kann, beschränkt sich die Lethargie nur auf die entsprechende Körperhälfte, während die andere in der Katalepsie verbleibt.



Das Glaubensbekenntnis eines Anhängers der geistigen Wissenschaft.

Ich glaube an das Leben.

Ich glaube an Gesundheit.

Ich glaube an das Gesetz der Suggestion.

Ich glaube, daß Gesundheit ansteckender ist als Krankheit.

Ich vertraue dem Menschen, der Selbstvertrauen besitzt.

Ich glaube, der Satan existiert wirklich für den Menschen, der an seine Existenz glaubt. (Man soll den Teufel nicht an die Wand malen!)

Ich glaube, daß kein Unterschied zwischen feierlichem Ernst und Dummheit besteht.

Ich glaube, daß man aus dem Schatten am schnellsten herauskommt, wenn man in die Sonne geht.

Ich glaube, wir sind immer das, was wir zu sein glauben.

Ich glaube, daß, solange der Mensch überhaupt an etwas glauben kann, es besser ist, in Gesundheit und Glück sein Vertrauen zu setzen, als in Krankheit und Elend.

Ich glaube, die schönste Stelle in der Bibel ist die: „Je nachdem dein Glaube ist, wird man mit dir verfahren."

Ich glaube, daß Lachen und Frohsinn bessere Heilmittel sind, als alle existierenden Arzneien.

Ich glaube, dies sind genügend Bekenntnisse, um jeden zufrieden zu stellen.

Henry Clifford.



Der tätige Mensch.

Von William Walker Atkinson.

Die Welt hält beständig Umschau nach tätigen, arbeitsamen Menschen. Der Mann, der immer etwas tut, ist selten. Es gibt zahllose Leute, die fortwährend davon sprechen, was sie alles tun können und was sie tun werden — eines Tages! Aber der Mann, der wirklich etwas tut, befindet sich nicht unter ihnen, denn er ist eben stets mit etwas beschäftigt und hat keine Zeit, viel davon zu sprechen. Es hat gar keinen Zweck, damit vor den Menschen zu prahlen, was man schon getan habe und was man noch tun werde. Hauptsache ist, gegenwärtig etwas zu tun. Es gibt nur einen Weg, etwas zu vollbringen, und das ist der, es eben zu vollbringen. Die richtige Zeit dazu ist immer die Gegenwart.

Ich hörte vor Jahren ein Geschichtchen, das recht bezeichnend ist für die Haltung, die jetzt die Welt Tätigen und sogenannten Nichtstuern gegenüber einnimmt. Ein Mann wünschte ein schnelles Pferd zu kaufen. Er ging zu einem Pferdezüchter ersten Ranges. Man zeigte ihm eine Anzahl schöner Tiere und erzählte ihm, was diese schon geleistet hätten. Der Käufer schüttelte den Kopf. Da präsentierte man ihm einige vielversprechende Füllen und sagte ihm, was die in Zukunft leisten würden. Und — wieder schüttelte der Mann den Kopf. Nun fragte man ihn, was er denn eigentlich wünsche. Er antwortete in aller Seelenruhe: „Sie haben mir einige gute „gewesene" und ein paar sehr gute „sein werdende" vorgeführt; doch solche Tiere will ich nicht. Was ich wünsche, soll ein guter „Er ist" sein!"

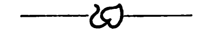
Und solche „Er ist" sucht man auch unter den Menschen viel vergebens.

Vergeude deine Zeit nicht, indem du Leuten, die meist nur gezwungen und gelangweilt zuhören, haarklein klarlegst, in welcher Weise du von einem berühmten Manne früherer Epochen abstammst. Dadurch fügst du auch nicht einen Heller deinem Bankkonto hinzu. Male keine schönen Wortbilder von den großen Taten, zu denen du dich morgen oder übermorgen aufzuraffen gedenkst. Rede nicht unnütz, sondern mache dich sofort an die Ausführung der Taten! Wenn du das nicht finden kannst, was du am besten tun kannst, dann tue das erste beste, was du imstande bist zu tun. Und tue es nach besten Kräften, vielleicht findest du dann morgen etwas, das dir besser liegt. Kannst du die Arbeit nicht gerade haben, die dir Vergnügen macht, so mache die mit Vergnügen, die du gerade haben kannst. Die Sache, die deiner Hand am nächsten liegt, mußt du stets ohne Zögern sofort erledigen. Auch alle diese Dinge, die offenbar der Erledigung durch dich

harren, sind einem Gesetz unterstellt. Sie treten dir nicht zufällig in den Weg.

Der Mensch, der gern immer etwas tut, findet auch stets etwas zu tun. Es sind ja auch immer Leute da, die etwas von ihm getan haben möchten. Wenn die ins Leben hinaustretende Jugend nur einsehen und erkennen wollte, welche dynamische Macht ein beständig in Tätigkeit befindlicher Mann besitzt und wie rapide er im Leben vorwärts kommt! Aus einer zahlreichen Menge junger Männer wird der Kenner auf den ersten Blick die Sieger im Daseinskampf herausfinden, d. h. wenn überhaupt einer dabei ist. Diese Sieger pflegen nämlich stets und ständig etwas zu tun und lieben es nicht, sich müßig im Gedränge herumzudrücken. Sie haben keine Zeit dazu und halten es auch nicht für der „Mühe wert". Nur unter ihresgleichen trifft man sie an.

Die Zeit enteilt und mein Raum ist kurz. Ich möchte aber, daß DU einer von den Menschen wirst, die etwas tun. Darum schrieb ich diese Zeilen. Schnell also, beherzige, was ich hier gesagt habe und tue etwas! Tue es aber gleich!



Die Schlaf-Seele.

Von Dr. Paul Edwards.

Eines der seltsamsten Phänomene in der Natur ist der Zustand, den wir Schlaf nennen. Das von Morpheus beherrschte Reich ist noch wenig erforscht, doch suchen die „Neuen Gedanken" in die Geheimnisse dieses psychisch-physiologischen Zustandes einzudringen. Und mit Erfolg.

Solange wir fest schlafen, genießen wir den erhabensten Frieden, süße Ruhe und Erholung. Aus tiefem Schlaf erwachen Seele und Körper erfrischt, gestärkt.

Man nahm bisher an, daß beim Schlaf alle Seelenfunktionen aussetzen, daß irgend welche psychische Tätigkeit gänzlich ausgeschlossen sei. Das ist aber nicht der Fall. Der vom Schlaf umfangene Mensch ist eben nur physisch untätig, weil die willkürliche Bewegungsfähigkeit ruht, auch die Nerven der Empfindung keine Arbeit zu verrichten haben. Die geistigen Fähigkeiten aber schlummern nur teilweise. Während des gesunden, festen Schlafes geht gewissermaßen eine andere Art geistiger Tätigkeit vor als während des wachenden Zustandes. Es ist eine dem Menschen unbewußte Tätigkeit bestimmter geistiger Eigenschaften, von deren Vorhandensein wir bis dahin kaum eine Ahnung hatten, die wir aber sehr gut und praktisch verwerten können.

Zwischen der geistigen Befähigung, die sich im Wachen zu erkennen gibt, und der, die in Körper und Hirn während des tiefen Schlafes rege wird, besteht ein tatsächlicher Zusammenhang. Es fragt sich nur, auf welche Weise wir uns dieser nächtlichen Intelligenz in uns bemächtigen und sie uns dienstbar machen können. Ich glaube der Lösung dieser Frage jetzt nahegekommen zu sein. Wenigstens bestätigen mir das die Erfolge einiger Experimente, die ich in bezug hierauf gemacht habe. Um unsere beiden „Intelligenzen" in Rapport miteinander zu bringen, muß der Augenblick, der den Übergang vom wachen Zustand zum Schlaf bildet, wahrgenommen werden. Wenn das denkmüde Hirn unmittelbar vor dem Einschlummern nur noch matt und halb verworren mit der Wirklichkeit sich beschäftigt, dann ist der geeignete Zeitpunkt da, etwaige Wünsche der „wachenden Seele" der „Schlaf-Seele" zu übermitteln. Wenn diese im schlafenden Menschen sich manifestierende Seele gerade im Begriff ist, die andere abzulösen, nimmt sie alles in sich auf, was ihr von der Gefährtin suggeriert oder geraten wird. Diese erwiesene Tatsache eröffnet bedeutungsvolle Möglichkeiten.

Ich bin gegenwärtig mit Versuchen beschäftigt, die in der Tat beweisen, daß wir mit der uns innewohnenden Schlaf-Intelligenz in Verbindung treten können, um sie dazu anzuregen, für das Wohl unseres Körpers zu wirken. Zu ihrer selbstverständlichen, bisher ausgeübten Beschäftigung gehörte es, uns während des Schlafes mit frischen Kräften auszustatten. Ersuchen wir unsere Nacht-Seele aber noch vor jedesmaligem Einschlafen dringend um recht gründliche Erfrischung und Erholung unseres physischen Seins, dann dürfen wir darauf rechnen, daß es auch in ganz besonderem Maße geschieht.

Nun sind wir aber außerdem in der Lage, der Schlaf-Intelligenz Extrawünsche zuzuraunen und um deren Erfüllung zu bitten, die uns in seltenen Fällen versagt werden würde. Wir können unsere Schlaf-Seele vollständig

beherrschen, wenn wir nur wollen. Ich experimentierte an mir selbst und an Patienten und hatte fast immer den besten Erfolg.

Hat man über Schwäche irgend eines Organs zu klagen, so vertraue man seiner Schlaf-Seele jeden Abend vor dem Einschlummern an, daß man gern von dieser Schwäche oder etwaigem Unbehagen befreit sein möchte, und suggeriere der Seele recht eindringlich, für Stärkung des Organs resp. Beseitigung des unbehaglichen Gefühls Sorge zu tragen. Und siehe da, schon am nächsten Morgen nach Beginn dieser eigenartigen Kur wird man eine merkliche Änderung zum Guten verspüren; je nach Beschaffenheit des Übels wird in kürzerer oder längerer Zeit dieser nächtlichen Seelenarbeit vollständige Besserung zu verdanken sein. Natürlich muß man vor allem an die erfolgreiche Wirkung fest glauben und keinen Zweifel hegen an dem Vorhandensein und der heilbringenden Befähigung unserer im Schlaf zum Leben erwachenden zweiten Seele.

Zum Beispiel versuche einmal acht Wochen lang jede Nacht, kurz vor dem Moment des Einschlafens, deine während des Schlummers wirkende Intelligenz so inbrünstig wie nur möglich zu bitten, dich recht gesund, glücklich und guter Laune erwachen zu lassen. Du wirst dich überzeugen, daß die von deinem wachenden Willen beeinflußte Schlaf-Seele dich zu dem machen wird, was du gern sein möchtest.



Briefkasten.

W. S. — Selbstverständlich hoffe ich, daß die „Neuen Gedanken“ viel dazu beitragen werden, die konventionelle Atmosphäre, von der unsre moderne Gesellschaft wie in einen dichten Nebel gehüllt ist, zu durchbrechen. Jede Konvention ist dem Naturgesetz zuwider, und es sind nun einmal die Gesetze von Natur und Individualität (letztere durchaus nicht dem Altruismus feindlich gegenüberstehend), die von den „Neuen Gedanken“ langsam aber sicher anstelle der alten Ordnung treten werden. Sobald die Gesellschaft Sklave konventioneller Regeln und Sitten wird, beginnt sie zu entarten, weil der Entwicklungsfortschritt verzögert und aufgehalten wird, wenn nicht von außen kommende Einflüsse frisches Blut und neue Ideen einführen können. Man wird meist finden, daß Leute, die gewöhnt sind, sich den Anforderungen strenger Konvention zu fügen, in der Regel einen Mantel tragen, der eine Unmenge von Sünden bedeckt. Dagegen werden Menschen, die ein einfaches, natürliches Leben führen, in sozialer wie intellektueller Beziehung viel Gutes in der Welt wirken. Nichts hindert in solchem Maße die Entfaltung des Charakters, die Ausübung wahrer Menschenliebe und das Erblühen und Gedeihen aufrichtiger Freundschaft, als wenn man beständig darauf zu achten hat, ob diese oder jene Handlung auch recht und schicklich ist und der herkömmlichen Sitte entspricht. Sei und tue stets das, was du nach deinem eignen Gefühl für richtig und gut hältst, und du wirst eine Charakterstärke erlangen, um die dich deine konventioneller denkenden Brüder und Schwestern beneiden werden.

* * *

S. B. D. — Interessieren Sie sich genügend für irgendwelche Personen, um zu wünschen, daß jene in den „Neuen Gedanken“ geschult werden, so müssen Sie ihren ganzen Scharfsinn aufwenden und sorgfältig deren individuellen Charakter studieren, genau wie ein tüchtiger Arzt die Konstitution seines Patienten studiert, ehe er ihm etwas verschreibt. Sie können keinem Menschen beibringen, ganz selbständig zu handeln, ehe er nicht auf dem Boden, auf dem er fortan wandeln soll, festen Fuß gefaßt hat. Und gerade diejenigen, die sich stark fühlen in der Kraft bereits errungener Fertigkeiten, sind geneigt, durchaus unabsichtlich, verhängnisvolle Irrtümer zu begehen. So lange wir in Gemeinschaft miteinander leben, entbindet uns die Notwendigkeit, unsre eigne Individualität zu bewahren, nicht von einer gewissen Verantwortung, für das Wohl derer zu sorgen, mit denen wir in naher Berührung stehen. Wenn Sie jemandem eine helfende Hand reichen, sie aber zurückziehen, ehe jener sich ganz daran auf-

gerichtet hat, so tun Sie ihm größeren Schaden, als wenn Sie achtlos an ihm vorübergegangen wären. Ziehen Sie jemanden in eine ihm völlig neue Umgebung, so dürfen Sie nicht vergessen, falls Sie wirklich ein gutes Werk beabsichtigen, den Neuling mit allem vertraut zu machen, bevor Sie ihn sich selbst überlassen. Seien Sie nicht zu schroff mit Ihrem Freunde, wenn er nicht sofort Ihre Erwartungen erfüllt. Halten Sie nicht gleich für Kälte, Ungeselligkeit und Dünkel, was nur ein intensives Gefühl der Fremdheit unter den neuen Bedingungen sein mag und gewiß bald schwinden würde, wenn Sie sich die Mühe geben wollten, ihm die fremde Umgebung natürlich und kongenial erscheinen zu lassen. Denken Sie nicht gleich, Ihre Güte könnte mißbraucht werden. Niemand von einigermaßen dankbarer und unabhängiger Natur wird mehr erbitten oder gar verlangen, als man ihm freiwillig gibt. Wenn Sie andern helfen wollen, damit Sie sich dann selber helfen können, so müssen Sie stets darauf bedacht sein, ihre guten Seiten herauszufinden, anstatt ihnen beständig ihre schlechten vorzuhalten. Die letzteren werden von selbst verschwinden, sobald die andern stärker werden. Wenn Sie die richtige Spur verfolgen, so dürften Sie außerordentlich viel Gutes stiften, denn vor allem ist der Einfluß derer, die schon stark sind in den „Neuen Gedanken", erfolgreich zu ihrer weiteren Verbreitung. Die Lehre, das Studium vom „Ich" sei das allerwichtigste; das ist aber nur der erste Schritt auf dem rechten Pfade. Der nächste besteht in dem gründlichen Studieren andrer Menschen.

* * *

C. T. — Sie können einen andern nicht eher beherrschen, bis Sie nicht vollkommene Herrschaft über sich selbst haben. Es bedarf eines großen Aufwands von Ruhe und Kraft, um auf einen launischen und reizbaren Menschen Einfluß zu gewinnen. Sie behaupten, es gäbe bei der geringsten Kleinigkeit gleich einen Streit. Das darf auf keinen Fall sein. Lassen Sie es nie dahin kommen, sondern bleiben Sie dem andern gegenüber immer ruhig und freundlich, dann wird auch er es lernen, eine ruhige Haltung zu erzwingen. Gerade die kleinen Dinge im Leben sind es, die einem am meisten zu schaffen machen, aber wenn Sie sich beharrlich vergegenwärtigen, wie durchaus unbedeutend diese ärgerlichen Kleinigkeiten sind, werden Ihre Nerven mit der Zeit stark genug werden, um sich von solchen Unwichtigkeiten garnicht mehr irritieren zu lassen. Ruhe ist das beste Mittel, um Reizbarkeit zu entwaffnen. Niemand wird dauernd unliebenswürdig zu Menschen sein, die ihm mit stets gleicher Freundlichkeit begegnen. Sie sind noch sehr jung, aber dieser Umstand ermöglicht es Ihnen erst recht, in aller Muße und Gründlichkeit die Selbstbeherrschung zu lernen.

* * *

S.C. — An Ihrer schlechten Gesundheit ist wahrscheinlich Ihre Unkenntnis dessen schuld, was ein eminenter Praktiker der suggestiven Therapeutik die „Hauptbedingungen des Lebens" nannte. Luft, Wasser und Nahrung — diese drei Dinge in vernünftiger Anwendung sind notwendig zur Erhaltung der vollkommenen Gesundheit jedes menschlichen Wesens. Wohl die meisten haben genug praktischen Verstand um die für sie am besten geeignete Nahrung herauszufinden. Wenige aber nur scheinen es zu begreifen, daß es ebenso nötig und heilbringend ist, täglich ein Bad zu nehmen wie ein reichliches Quantum gutes Wasser zu trinken. Noch weniger Menschen sehen es ein, welche wichtige Rolle die frische Luft bei der Gesunderhaltung spielt. Wenn Sie an Dyspepsie leiden und sich keiner Anstrengung gewachsen fühlen, so wird Ihnen ein tüchtiger Spaziergang oder eine andere kräftige Bewegung, täglich ausgeführt, und jeden Morgen vorgenommene Tiefatmungsübungen vorzügliche Dienste leisten.

* * *

„Allen". — Nein, es ist nicht notwendig, daß die Person, die Sie durch geistige Behandlung emporzuheben wünschen, mit Ihnen auf demselben intellektuellen und ideellen Niveau steht. Je höher Ihr Niveau liegt, desto klarer ist der Gedanke und desto stärker seine Wirkung. Ehe Sie den Versuch wagen dürfen, einen andern emporzuheben, müssen Sie selber das höhere Niveau erreicht haben. Sie müssen imstande sein, das zu sehen, was der andere Ihrem Wunsche entsprechend sehen soll. Jeder muß an seiner eigenen Entwicklung arbeiten, doch sind ihm die hilfreichen Gedan-

ken des andern ein Leitstern, der ihn freundlich auf die richtige Fährte weist. Man muß aber niemals vom andern erwarten, daß er sofort die Wahrheit so sieht, wie man sie selber sieht. Der andere muß auch erst allmählich in die Wahrheit hineinwachsen. Man soll ihm helfen, doch keinen Zwang auf ihn ausüben.

* * *

St. J. — Starke Auto-Suggestion ist in der Tat imstande, die Gewohnheit des nächtlichen Träumens aufzuheben. Sprechen Sie zu sich kurz vor dem Einschlafen laut und in bestimmtem Tone: „Ich will heute nicht träumen — ich will nicht!“ Und dann schließen Sie Ihre Augen in dem festen Vertrauen, daß Ihr Schlummer frei von Träumen sein wird. Wenn dies einfache Mittel auch nicht gleich beim ersten und zweiten Mal hilft, so dürfte seine Wirkung bei wiederholter resoluter Anwendung gewiß nicht versagen.

* * *

Racine. — Ein ernsthaftes Studium der „Kunst“, wie man Erfolge im Leben erzielt, wird ohne Zweifel jeden, der es aufnimmt, mit neuem Mut erfüllen und ihm vor allem den Geist des „Ich kann“ und „Ich will!“ einflößen. Doch glauben wir ebenso, daß ein Mensch auch ohne fremde Anleitung an sich arbeiten kann, so daß er schließlich auf jedem Gebiet erfolgreich sein Heil versuchen darf. Wir könnten zwar viele Männer namhaft machen, die ihren Erfolg im Daseinskampf einer Frau verdankten, von der sie geleitet und beraten wurden. (Vielleicht würde man hinter jedem erfolgreichen Mann irgendwo die Frau entdecken, wenn man aufmerksam forschte.) Die Arbeit aber, die zum Erfolge führt, muß doch jeder Mann selber tun. Und so raten wir Ihnen, Ihren Gatten selber in „Behandlung“ zu nehmen. Ermutigen Sie ihn, geben Sie ihm alle Liebe, deren Sie fähig sind, und Sie sollen einmal sehen, wie er sich ins Zeug legen wird, um etwas im Leben zu erreichen. Was könnten manche Frauen nicht aus ihren Männern machen, wenn sie es nur richtig anfangen wollten! Die Mehrzahl von uns bedarf nur des richtigen „Management“ von zarter Hand, um wirklich außerordentliches zu leisten. Beginnen Sie also zunächst Ihrem Gatten zu suggerieren, daß er unbedingt Erfolg haben werde. Feuern Sie ihn an durch ein tapferes Herz in Ihrer eignen Brust, durch liebevolle, ermutigende Worte, durch Worte des Lobes, der Hoffnung, des Vertrauens, und vor allem — durch wiedererwachende Liebe, die einen neuen Menschen aus ihm machen wird. Versuchen Sie dies Mittel für die Dauer weniger Monate! Sie werden dann nach keinem Wunderdoktor mehr fragen, der Ihr Ehgespons von seiner Erfolglosigkeit heilt.

* * *

L.X.E.R., Pa. — Sie fragen: „Wie kann man an die Kraft des Gebets oder an Gott glauben, wenn er das Leben seiner Kreaturen nicht denen erhält, mit denen sie so innig verbunden sind?“ Diese Frage ist augenscheinlich für einen orthodoxen Geistlichen bestimmt, von dessen Standpunkt wir sie freilich nicht beantworten können. Doch glauben Sie nicht, mein Freund, daß die hinter allen Dingen im Weltall verborgene Macht ganz genau weiß, was sie tut, und daß diese Macht von einem weise eingesetzten Gesetz geleitet wird, dessen Endzweck nur Gutes sein kann? Warum sollte Gott denn das Leben irgend einer Person, deren Stundenglas nach Bestimmung des betreffenden Gesetzes abgelaufen ist, „schonen“, nur weil jemand anders ihn darum inständig bittet. Gott läßt seine Geschöpfe nicht nach bloßer Laune sterben oder leben. Sie atmen und vergehen nach den Anordnungen eines mächtigen Gesetzes. Wir glauben wohl, daß in einzelnen Fällen heiße Gebete die Genesung eines fast schon Sterbenden bewirkt haben mögen. Doch darf man keineswegs annehmen, daß Gebete Gott veranlassen könnten, seinen Sinn zu ändern. Das von den betenden Personen erflehte Gesunden des Todkranken lag eben auch in der Absicht des Naturgesetzes. Die Erfüllung jedes Gebetes geschieht in Übereinstimmung mit dem göttlichen Gesetz und ist nicht als eine nur einzelnen erwiesene Gunst zu betrachten. So wenigstens erscheint es uns.

Verantwortlicher Redakteur: H. J. MacDonald, Berlin W. 8, Leipzigerstr. 101/102.
Druck: Naucksche Buchdruckerei, Berlin S. 14.